



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Secretaría de Posgrado
Carrera de Doctorado en Psicología

Tesis Doctoral

***PROCESO ESPECÍFICO DE ORIENTACIÓN PARA
ADULTOS MAYORES***

Doctorando: *Esp. Natalia Ciano (UNLP)*

Directora: *Dra. Mirta G. Gavilán (UNLP)*

Año 2017

***PROCESO ESPECÍFICO DE
ORIENTACIÓN PARA ADULTOS
MAYORES***

Índice

Agradecimientos.....	1
Dedicatoria.....	3
Resumen.....	5
Introducción.....	7
Capítulo 1. Marco Teórico.....	11
1.1. El Modelo Teórico Operativo de la Orientación.....	13
1.1.1. La trilogía orientadora.....	14
Procesos.....	14
Prevención.....	17
Imaginario Social.....	18
1.1.2. Los campos y saberes.....	19
Campos.....	19
Saberes.....	22
1. 2. Envejecimiento y vejez.....	22
1.2.1. Definición.....	22
1.2.2. Envejecimiento normal, óptimo y patológico.....	22
1.2.3. Los cambios en la vejez.....	23
1.2.4. Consideraciones individuales y sociales del envejecimiento.....	25
1.2.5. Las teorías psicosociales sobre la vejez.....	27
1.2.6. Los prejuicios sobre el envejecimiento y la vejez.....	31
1.2.7. Efectos de los prejuicios.....	33
1.2.8. Trabajo, identidad ocupacional y jubilación.....	34
1.2.9. Tiempo libre, tiempo liberado y ocio.....	45
1.2.10. Estrategias de afrontamiento.....	47

1.3. El Modelo de Envejecimiento Activo.....	49
1.3.1. Definición	49
1.3.2. Pilares del envejecimiento activo.....	55
1.3.3. Determinantes del envejecimiento activo.....	56
Capítulo 2. Antecedentes.....	62
2.1. Algunos antecedentes históricos sobre la vejez.....	62
2.2. Datos demográficos sobre el envejecimiento.....	66
2.3. Documentos y planes de acción sobre el cambio demográfico.....	70
2.4. Programas y acciones destinados a los adultos mayores.....	71
2.4.1. Europa.....	72
2.4.2. República Argentina.....	74
Programas Ministeriales y otros organismos. Ejemplos..	74
Programas Universitarios. Ejemplos.....	74
2.5. Programas de preparación para la jubilación.....	81
2.6. Orientación vocacional. Algunos antecedentes.....	86
2.6.1. El contexto europeo.....	86
2.6.2. La situación en América Latina.....	87
2.6.3. Las Teorías de la elección y la orientación.....	88
2.6.4. Inclusión de la Orientación en programas y actividades destinadas a adultos mayores.....	89
Capítulo 3. La investigación propuesta.....	93
3.1. Interrogantes.....	93
3.2. Hipótesis.....	94
3.3. Objetivo general.....	94
3.4. Metodología.....	94

3.5. Estudio 1.....	94
3.5.1. Objetivos particulares.....	94
3.5.2. Diseño.....	95
3.5.3. Participantes.....	95
3.5.4. Instrumentos.....	96
3.5.5. Procedimientos de obtención de datos.....	97
3.5.6. Procedimientos de análisis y elaboración de los datos..	97
3.6. Estudio 2.....	98
3.6.1. Objetivos particulares.....	98
3.6.2. Diseño.....	98
3.6.3. Participantes.....	99
3.6.4. Instrumentos.....	99
3.6.5. Procedimientos de obtención de datos.....	102
3.6.6. Procedimientos de análisis y elaboración de los datos..	103
Capítulo 4. Resultados del Estudio 1.....	104
4.1. Ofertas que presentan los centros y programas de las entidades contactadas.....	104
4.1.1. Propuestas específicas de cada institución.....	105
4.2. Perspectivas de los adultos mayores sobre envejecimiento y vejez, jubilación, afrontamiento, previsión de proyectos futuros, factores facilitadores u obstaculizadores.....	107
4.2.1. Envejecimiento y vejez.....	107
4.2.2. La jubilación.....	109
Significados.....	109
Transición.....	111
Impacto de la jubilación en la familia.....	111
Período posterior inmediato a la jubilación.....	112
4.2.3. Estrategias de afrontamiento de los adultos mayores....	113
4.2.4. Previsión de proyectos futuros.....	114
4.2.5. Factores que obstaculizan o facilitan la elaboración y/o	120

concreción de proyectos.....	
4.3. Reflexión de los adultos mayores sobre su situación actual y proyección futura. Temáticas abordadas en el taller.....	123
Capítulo 5. Resultados del Estudio 2.....	128
5.1. Proceso Específico Grupo 1.....	128
5.1.1. Características de los participantes.....	129
5.1.2. Características y resultados del dispositivo utilizado....	130
5.1.3. Seguimiento.....	134
5.2. Proceso Específico Grupo 2.....	138
5.2.1. Características de los participantes.....	138
5.2.2. Características y resultados del dispositivo utilizado....	139
5.2.3. Seguimiento.....	143
Capítulo 6. La Propuesta de intervención.....	146
6.1. Objetivos.....	146
6.1.1. General.....	146
6.1.2. Específicos.....	146
6.2. Estructura del encuadre.....	147
6.2.1. Destinatarios.....	147
6.2.2. Modalidad.....	147
6.2.3. Temas a abordar.....	147
6.3. Secuencia y constituyentes del proceso específico grupal.....	148
6.3.1. Pre entrevista y entrevistas preliminares.....	149
6.3.2. Los 10 encuentros.....	150
Primer encuentro: Objetivos, encuadre y actividades....	150
Segundo y tercer encuentro: Objetivos y actividades....	156
Cuarto encuentro: Objetivos y actividades.....	159
Quinto y Sexto encuentro: Objetivos y actividades.....	160

Séptimo Encuentro: Objetivos y actividades.....	162
Octavo encuentro: Objetivos y actividades.....	163
Noveno encuentro: Objetivos y actividades.....	164
Décimo encuentro: Objetivos y actividades.....	165
6.3.3. Seguimiento.....	165
Capítulo 7 Discusión y conclusiones.....	167
Referencias.....	190
Anexos.....	202

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, deseo agradecer a mi querida directora, la Dra. Mirta Gavilán que ha considerado viable este trabajo de investigación y que con sus conocimientos sobre la Orientación y asesoramiento constante me ha permitido explorar esta temática en adultos mayores.

A la Psic. Cristina Quiles, mi codirectora durante el período de becas de investigación, que con el cariño de siempre ha contribuido a ese trabajo, transmitiéndome con claridad y generosidad su experiencia profesional.

A la Esp. Teresita Chá, directora del Centro de Orientación Vocacional Ocupacional de la Facultad de Psicología de la UNLP, en el que diera mis primeros pasos en investigación y extensión.

A los profesores de la Carrera, en especial a Telma Piacente, que ha sido un aporte invaluable en el Taller de Tesis a su cargo.

A los responsables del PEPAM por su generosidad intelectual, por su afecto y por la confianza en esta tesis, que se vio enriquecida con sus aportes sobre el campo de la vejez.

A la Secretaría de Investigación por haber promovido el interés en investigar en temas vinculados con los adultos mayores.

A la Secretaría de Ciencia y Técnica de la Universidad Nacional de La Plata que, mediante el otorgamiento de sucesivas becas permitió que pueda iniciarme y profundizar en investigación, a la Secretaría de Posgrado, en especial a la directora de esta carrera la Dra. Ana Talak y a la Lic. Rocío Arauco.

Muy especialmente a los adultos mayores que han participado.

Asimismo deseo extender este agradecimiento a todos quienes me han acompañado en distintas etapas de mi formación: a mis profesores y

compañeras de cátedra y a todos los colegas y amigos de esta profesión que han permitido que este trabajo no resulte un recorrido solitario.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi familia que me ha acompañado y sostenido afectivamente en este trabajo: mi madre, mi hermana y mi suegra. Sin su apoyo y colaboración constante no hubiera sido posible hacerla. En especial, a mi gran compañero de vida, Santiago, con el que espero envejecer, que ha comprendido las muchas horas dedicadas a esta tarea. A mis hijos que, aún sin entender las razones de mi ausencia por este trabajo, a su manera me han acompañado. Y una mención aparte a mi querida abuela, por su valoración a mis estudios.

***"Cada (tic-tac) es un segundo de la vida que pasa,
huye, y no se repite. Y hay en ella tanta intensidad,
tanto interés, que el problema es sólo saberla vivir.
Que cada uno lo resuelva como pueda..."***

Frida Kahlo

El objetivo de este trabajo fue diseñar propuestas programáticas de orientación y elección educativa, laboral, personal y social, destinadas a favorecer un envejecimiento activo, a través de la elaboración de nuevos proyectos.

Sobre la base del Modelo Teórico Operativo de Orientación y del Modelo de Envejecimiento Activo, se diseñó la investigación, compuesta por dos estudios de enfoque mixto, de tipo descriptivo-interpretativo transeccional. En el Estudio 1, se incluyeron 85 adultos mayores y 6 informantes clave. A través de entrevistas, observaciones y talleres de reflexión se recabó la información sobre la oferta de actividades, la perspectiva de los adultos mayores sobre la vejez, el envejecimiento y otros temas concomitantes y, finalmente, las reflexiones sobre la situación actual y futura a que dieron lugar las informaciones compartidas en los talleres. En su conjunto constituyeron la referencia necesaria para la elaboración de la propuesta de un *Proceso Específico Grupal para Adultos Mayores*. En el Estudio 2, se implementó la propuesta diseñada en dos grupos de 9 participantes cada uno. Estuvo destinada a identificar las características de los participantes (datos demográficos y expectativas sobre el proceso de orientación); las características del dispositivo utilizado y de sus resultados y el seguimiento posterior de la situación de los participantes, una vez finalizado el proceso. La evaluación de los resultados permitió, por un lado estimar su eficacia sobre la base de la elaboración y concreción de proyectos y, por el otro, ajustar la propuesta ofrecida, señalando las principales contribuciones de la investigación, así como sus limitaciones y proyecciones futuras.

Palabras clave: Proceso Específico, Orientación, Adultos Mayores, Envejecimiento Activo

ABSTRACT

Our research aimed at designing program proposals for guidance and counseling in educational, occupational, social, and personal choices, to promote active aging by developing new projects. Based on the Theoretical Operational Model of Career Guidance and Counseling and the Active Aging Model, we designed two studies following a mixed approach of a descriptive-analytical cross-sectional type. Study 1 included 85 older adults and 6 key informants. Through interviews, observations, and reflection workshops, we collected information on activities offered, older adults perspective on old age, aging, and associated issues. We also collected information on thoughts about the current and future situation of older adults after information was shared in the workshops. We used all of this information to create the proposal titled Group Specific Process for Older Adults. Study 2 included two groups with 9 participants each. Its goals were to identify participant's traits (demographic data and expectations about the counseling process); tool and results features, and to allow for the subsequent monitoring of the participants situation, once the process finished. Evaluating the results allowed us, first, to estimate the efficacy of the tool in terms of creating and implementing new projects, and, in addition, to adjust the proposals, pointing to the main contributions of this research, as well as its limitations and future possibilities.

Key words: Specific Process, Career Counseling and Guidance, Older Adults, Active Aging

INTRODUCCIÓN

El objetivo general de este trabajo de tesis fue diseñar propuestas programáticas de orientación y elección educativa, laboral, personal y social, destinadas a adultos mayores para favorecer un envejecimiento activo a través de la elaboración de nuevos proyectos.

Se enmarca en el Modelo Teórico Operativo de Orientación (Gavilán, 2006) y en el Modelo de Envejecimiento Activo (OMS, 2002). El primero, habida cuenta de la expansión del campo disciplinar de la orientación, permite extender sus aplicaciones a otros destinatarios. Concibe la orientación como un proceso continuo que opera a lo largo de la vida del sujeto, en diferentes momentos del ciclo vital: pubertad, adolescencia, juventud, adultez y vejez. Esta concepción amplía, entonces, las posibilidades de intervención a distintas etapas evolutivas, así como también a las diferentes experiencias que involucran situaciones de elección.

El segundo, a su vez, pone de manifiesto una nueva perspectiva de la vejez y del envejecimiento, a partir de la inclusión de las posibilidades presentes en esa etapa. Alude a la plena realización de todas las dimensiones del ser humano, que involucra un buen estado de salud, la participación social y la realización personal.

Ambos señalan las características propias de nuestra época, en la que aparece una distribución demográfica particular, debido al aumento de las expectativas de vida y sus proyecciones, con el incremento progresivo del envejecimiento poblacional en el mundo y en nuestro país. Se configura de este modo una situación crítica de problemáticas individuales, sociales y sanitarias, que necesitan ser solucionadas. Consecuentemente, se han desarrollado planes y programas destinados a la población de referencia, desde distintos campos disciplinares y áreas de gestión.

En nuestro caso, el de la Orientación, aparece con nitidez la insuficiencia de acciones dirigidas a este grupo etario, más allá de las diferentes propuestas de programas y actividades específicos que, sin embargo, no cuentan siempre con la inclusión de estrategias orientadoras.

De este modo la propuesta del diseño, aplicación y evaluación de un *Proceso específico grupal de orientación para adultos mayores* intenta dar respuesta a la situación detectada.

En función de ello esta investigación ha tomado en cuenta la necesidad de precisar el marco teórico adoptado y revisar los antecedentes tanto desde la perspectiva de la orientación como desde la del envejecimiento. Los interrogantes de partida que la orientan refieren a identificar *cuáles son las características a tener en cuenta en el diseño de estrategias específicas de orientación destinadas a esta población para facilitar la elaboración de nuevos proyectos que promuevan un envejecimiento activo*.

La organización de la Tesis contempla, entonces, en el Capítulo 1, el análisis de los alcances del marco teórico así como de los temas significativos relacionados con la vejez y el envejecimiento.

En el Capítulo 2 se revisan los antecedentes en la materia, abarcando los aspectos más amplios acerca de los programas y actividades, nacionales y extranjeros, destinados a los adultos mayores, hasta los más específicos relativos a la orientación. En su conjunto ponen de relieve la insuficiencia de estrategias orientadoras.

El Capítulo 3 está destinado a especificar la investigación que se propone, núcleo central de esta tesis, señalando los objetivos e hipótesis así como la metodología de trabajo. Comprende dos estudios de enfoque mixto, descriptivo interpretativo transeccional. El Estudio 1, estuvo destinado a recabar la información necesaria para la elaboración e implementación de la propuesta, a través de entrevistas a los propios adultos mayores y a

informantes clave, procedentes de diferentes entidades, y de talleres de reflexión. Incluyó relevar la oferta de actividades, la perspectiva de los adultos mayores sobre la vejez, el envejecimiento y otros temas concomitantes y, finalmente, las reflexiones sobre la situación actual y proyección futura a que dieron lugar las informaciones compartidas en los talleres de referencia.

La información obtenida permitió la elaboración y posterior implementación del proceso específico, objeto del Estudio 2, en el que intervinieron 18 participantes, 9 en cada uno de los dos grupos incluidos. Estuvo destinado a identificar las características de los participantes (datos demográficos y expectativas sobre el proceso de orientación); las características del dispositivo utilizado y de sus resultados y el seguimiento posterior de la situación de los participantes relativa a los proyectos elaborados, una vez finalizado el proceso.

Los Capítulos 4 y 5 proporcionan los resultados que se desprenden de cada uno de los estudios. Los del primero constituyen la información que actuó como condición de posibilidad para el diseño del proceso específico implementado en el Estudio 2. En este último caso, los resultados de esa implementación, así como los de su evaluación, ilustran sobre las posibilidades de la propuesta realizada, particularmente en relación con la posibilidad de concreción de los proyectos elaborados.

El Capítulo 6 ofrece una propuesta modelo del *Proceso específico grupal*, acorde con el conjunto de las consideraciones teóricas y del relevamiento empírico realizado. Se trata de una propuesta flexible, cuyos objetivos se centran en los aspectos significativos a ser incluidos. Ellos corresponden a la reflexión sobre la etapa relativa al envejecimiento y los cambios que la acompañan; al énfasis en las adquisiciones (y no solo en las pérdidas); a la identificación de los recursos y habilidades personales que fortalecen la autoestima y reconocimiento de sí mismo, a la recuperación, capitalización y

resignificación de las experiencias pasadas en pos de la elaboración de nuevos proyectos, al reconocimiento de potencialidades, fortalezas y competencias tanto individuales como grupales y/o comunitarias, a la identificación de los factores facilitadores u obstaculizadores, a la detección de distorsiones en la información para hacerlas visibles e intervenir preventivamente y, finalmente a promover el aprendizaje de estrategias satisfactorias para la elaboración de proyectos. Se detallan la estructura del encuadre así como la secuencia y constituyentes del proceso, que se despliega en entrevistas preliminares y en 10 encuentros sucesivos. Para cada uno de ellos se especifican los objetivos propuestos y las actividades a partir de las cuales se pretende alcanzarlos, destacando la *modalidad clínica* que lo caracteriza, y señalando que las técnicas e instrumentos sugeridos solo están destinados a facilitar o estimular la *participación e interacción* grupal.

Finalmente en el Capítulo 7 se ofrecen las discusiones y principales conclusiones a las que se ha arribado. Entre sus principales contribuciones aparece la potencialidad de la propuesta, que en principio se muestra como efectiva y promisorio. Asimismo se señalan las limitaciones y proyecciones de la tesis, que han de ser consideradas en las futuras actividades de producción, transmisión y transferencia de conocimientos.

En su conjunto la tesis enfatiza la contribución de la orientación para que los adultos mayores continúen ejerciendo el derecho a *decidir y elegir de manera autónoma*.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

El objetivo general de esta tesis es contribuir al diseño de propuestas programáticas de orientación y elección educativa, laboral, personal y social, que favorezcan un envejecimiento activo. Es necesario señalar desde el principio que en esta tesis se ha elegido utilizar el término Orientación para cubrir un campo disciplinar específico y al mismo tiempo vasto, que ha recibido y mantiene hasta la actualidad diferentes denominaciones, tales como orientación vocacional, orientación educativa y ocupacional, orientación profesional, entre muchas otras. Testimonio de ello son las numerosas entradas que corresponden al término *orientation* que aparecen en el *Glossaire de l'Orientation Scolaire et Professionnelle* elaborado la Association Internationale d'Orientation Scolaire et Professionnelle-AIOSP (2001). Su propósito fue identificar diferentes expresiones relativas a las actividades involucradas, para facilitar la comunicación entre servicios y profesionales¹.

Se inscribe en el Modelo Teórico Operativo en Orientación (Gavilán, 2006), y en el Modelo de Envejecimiento Activo (Organización Mundial de la Salud, 2002). La perspectiva de ambos permite encarar una propuesta de Orientación original, en tanto está destinada a un colectivo poblacional habitualmente no incluido. El tema cobra relevancia en la actualidad, signada por el aumento de las expectativas de vida y la necesidad de la preservación de su calidad. Ha surgido en respuesta a la insuficiencia –prácticamente ausencia- de trabajos de investigación en la materia, más allá de las diferentes propuestas de programas y actividades destinados a los adultos

¹ Se cuenta con ese glosario en cinco idiomas: francés, inglés, español, alemán y galego, y ha sido adoptado por las respectivas asociaciones internacionales en el tema. Fue editado por la Office National d'Information sur les Enseignements et les Professions-ONISEP y presentado en el Congreso Internacional de la AIOSP del año 2001.

mayores, que sin embargo no cuentan con la inclusión de estrategias orientadoras para la formulación de nuevos proyectos.

Distintos autores han señalado la necesidad de expansión de la Orientación. Hiebert (2005) sostiene la necesidad de la orientación de tener en cuenta el contexto y en consecuencia adaptarse a sus modificaciones. También González y Omaira (2005) señalan al respecto: “Los diferentes cambios producidos en el mundo teórico, económico y social han determinado que las disciplinas científicas estén experimentando un proceso de cambio y transformación” (p.1). Destacan que se visualiza la necesidad de cambios en la Orientación, a partir de la reconsideración de la realidad de la sociedad actual, con las transformaciones consecuentes del mundo educativo y laboral. En ese escenario aparecen, por ejemplo, mayor demanda en la educación de adultos, nuevas demandas relacionadas con destrezas y conocimiento y particularmente, con el uso del tiempo libre. Esto implica para la Orientación, “la creación de nuevos escenarios para la interacción interdisciplinaria y transdisciplinaria mediante una nueva dialéctica interdependiente” (p. 1). En relación con ello se requiere del orientador la reflexión sobre su rol y la ampliación del campo disciplinar de su praxis.

En nuestro medio, Roncoroni (2003) plantea una perspectiva renovada, amplia, y extendida, de la Orientación Vocacional que no se restringe a la elección sino a

...procesos de Orientación Vocacional Continua, que acompañan las etapas de desarrollo evolutivo y los momentos de transición que atraviesan la vida personal, profesional, laboral y social de las personas. Incluye también las instancias de preparación, educación, y formación necesarias para afrontar las nuevas etapas, los proyectos, los cambios, los nuevos roles (p. 157).

De este modo, la expansión del campo de la orientación a otros destinatarios, acorde con el modelo asumido y la consideración del envejecimiento activo, han posibilitado el análisis de las condiciones de

posibilidad del diseño de la propuesta realizada, así como su implementación y evaluación.

En este capítulo se ofrecen especificaciones de los marcos teóricos aludidos así como sobre los adultos mayores en términos de las concepciones actuales sobre la “vejez” y el “envejecimiento”, y las temáticas significativas asociadas a ese colectivo, que se desprenden de las características epocales actuales.

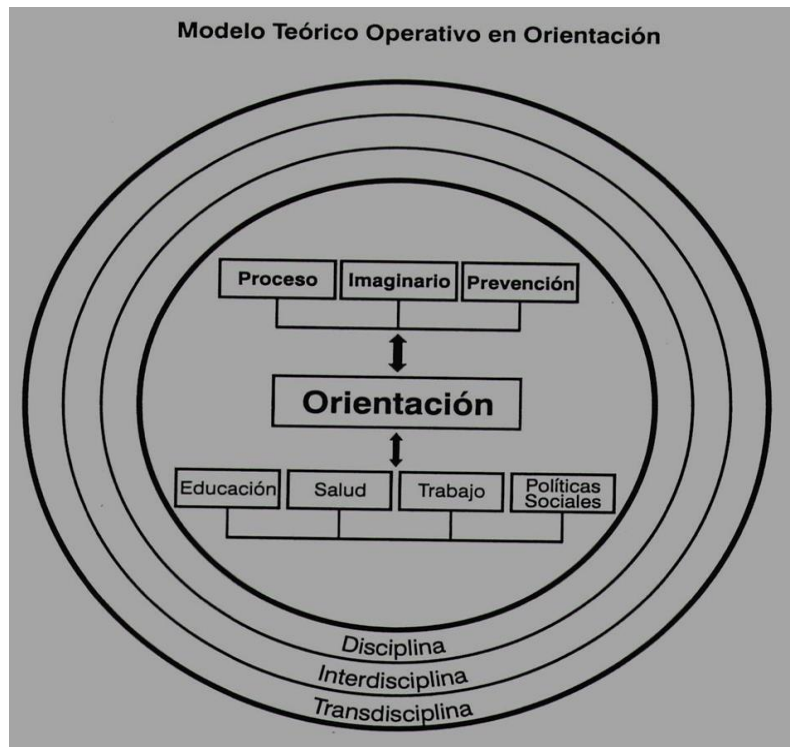
1.1. El Modelo Teórico Operativo en Orientación

El Modelo Teórico Operativo de Orientación, habida cuenta de la expansión teórica y aplicada de ese campo disciplinar, concibe su accionar como el

Conjunto de estrategias y tácticas que emplea el psicólogo y/o psicopedagogo especializado en Orientación para que el orientado o sujeto de la Orientación, individual o colectivamente, mediante una actitud comprensiva, reflexiva y comprometida, pueda elaborar un proyecto educativo, laboral, personal y/o social a lo largo de la vida (Gavilán, 2006, p. 194).

Se sustenta en tres ejes que conforman la “Trilogía orientadora” que se articulan y retroalimentan en constante interacción (Gavilán, 2000): los *procesos* (macroproceso, microproceso y proceso específico), el *imaginario social* y la *prevención*. Asimismo el modelo contempla que las acciones que pueden desprenderse de tales ejes operan sobre *campos* y *saberes* específicos (Figura 1).

Figura 1. *Modelo Teórico Operativo en Orientación*



(Gavilán, 2006, p. 190)

1.1.1. La trilogía orientadora

Procesos. En dicha trilogía la noción de *proceso* alude a las distintas formas que adopta la orientación en la vida de los destinatarios, sea de manera individual o colectiva. Señala la idea de continuidad de transcurso y desarrollo a lo largo del tiempo. El macroproceso corresponde al contexto que interviene en la vida y las elecciones de las personas. Tal como lo describe la autora se trata de los factores que directa o indirectamente influyen en nuestros sistemas de vida. Entre ellos la escala de valores y las representaciones sociales que operan en un “contexto muy amplio referido a un momento histórico, político y económico, en una comunidad determinada” (2006, p. 119), en las que se insertan los futuros proyectos personales, educativos, laborales y sociales. Dicho de otro modo, las personas no elaboran proyectos aislados de ese contexto, que enmarca las elecciones

posibles. En razón de ello, adquiere gran relevancia la familia y el rol que asignan a sus miembros, “a través de la novela familiar” (2006, p. 119).

El *microproceso* se inscribe dentro de los distintos momentos evolutivos, teorizados como “cortes significativos dentro del continuo” de la vida, en los que se producen transiciones que conllevan la elección y la consecuente toma de decisiones sobre posibles trayectos futuros. Por ejemplo, la elección de los estudios secundarios, luego el pasaje a los estudios superiores o al mundo laboral y de allí al período del retiro o la jubilación. “En estos microprocesos es donde el sistema educativo, el productivo o el de políticas sociales deben implementar planes, estrategias y tácticas para llevar a cabo las acciones orientadoras...” (2006, p. 122). En este nivel las acciones son colectivas, se incluyen en la Orientación de la Carrera u Orientación Vocacional Ocupacional Continua.

Por último, el *proceso específico* refiere a:

...la acción orientadora que se lleva a cabo en forma individual y/o grupal, con aquellos sujetos que necesitan una intervención más personalizada en el momento de la elección. Orientador y consultante elaboran en conjunto un encuadre de trabajo para lograr una identificación vocacional ocupacional como parte integrante de la identidad personal del sujeto” (2006, p. 130).

En él se apela a referencias de distintas fuentes, entre ellas las teorías psicodinámicas, que incluyen conceptos psicoanalíticos como el de sublimación, los aportes sobre la estrategia clínica en orientación de Bohoslavsky (1985), fundamentalmente en lo concerniente al primer diagnóstico o diagnóstico inicial; el método clínico operativo de Müller (2009), que ubica en “primer plano al sujeto consultante, en su peculiaridad única, en su historia personal y familiar, sus disposiciones, posibilidades, conflictos y obstáculos propios” (p. 16). De este modo, el rol del orientador consiste en “ayudar a elaborar los conflictos que impiden la elección; facilitar una interpretación correcta de la realidad socioeconómica y cultural; posibilitar el

completamiento y/o corrección de imágenes profesionales distorsionadas o fantaseadas” (Gavilán, 2006, p. 132).

El modo de implementación o desarrollo del proceso específico consiste en establecer un *encuadre* con ciertas constantes como ámbito, horario, honorarios (si los hubiere), roles del orientador y orientado y tiempo de duración, que se plantea con cierta flexibilidad. Una vez establecido el encuadre, pueden precisarse los momentos involucrados en el proceso:

- La primera o primeras entrevistas de orientación: en donde se establece el diagnóstico o pre-diagnóstico sobre la implicación del orientado con su situación de elección (grado de orientabilidad). A través de esta o estas entrevistas el orientador se propone clarificar la demanda.
- Entrevistas de profundización: exploran situaciones anteriores de la historia del sujeto que puedan interferir en la situación actual de elección, identificaciones, fantasías y proyecciones.
- Entrevistas de esclarecimiento: se trabaja en el esclarecimiento de aquellos factores que impiden la elección.
- Entrevistas de administración de técnicas de exploración: las técnicas a administrar deben guardar correspondencia con el marco teórico que se sostiene y ser analizadas en contexto, es decir, teniendo en cuenta la información obtenida a lo largo de todo el proceso; como así también teniendo en cuenta la etapa evolutiva, la modalidad del proceso (individual o grupal), la duración del mismo y las áreas a explorar. Pueden utilizarse técnicas proyectivas gráficas, lúdicas, verbales.
- Entrevistas de información: se analizan posibles distorsiones en la información que trae el orientado, como así posibles fuentes de información y se lo acompaña en esta búsqueda.
- Entrevistas de integración y síntesis: se analizan los resultados de las técnicas administradas, se abre un espacio para posibles dudas e

interrogantes y señalamiento de aspectos omitidos a lo largo del proceso por parte de los orientados. Así como también la situación actual en cuanto a las respuestas alcanzadas y a la decisión vocacional, tipo de proyecto elaborado.

Prevención. En cuanto al eje de la *prevención*, surge de la definición según la cual se trata del “proceso activo y asertivo de crear condiciones y/o atributos personales que promuevan el bienestar colectivo y del individuo” (Gavilán, 2006, p. 158). Su incorporación en todos los enfoques de la Orientación, pone de manifiesto que de manera implícita o explícita se persigue un objetivo preventivo, sea de selección laboral para evitar el desajuste de la persona al trabajo, desde el sistema educativo para prevenir la deserción, entre otras cuestiones, hasta la preparación para el retiro para evitar, por ejemplo, perturbaciones emocionales.

Tal como plantea Gavilán (2006) la historia de la prevención ha sido la historia de la lucha contra la enfermedad. Lo que se ha modificado en su transcurso son los agentes causantes de esta enfermedad y en consecuencia los métodos para prevenirla. El Plan Nacional de Salud Mental propuesto por el Presidente John F. Kennedy en 1963 ha sido un antecedente para la obra *Principios de Psiquiatría Preventiva* de Caplan (1986) en la que se plantean los *tres niveles de prevención*: primaria, secundaria y terciaria. La primera concierne a un:

...concepto comunitario, implica la disminución de la proporción de casos nuevos de trastornos mentales en una población durante cierto período, contrarrestando las circunstancias perniciosas antes de que tengan ocasión de producir enfermedad. No trata de evitar que se enferme un individuo en especial, sino de reducir el riesgo de toda la población (p. 43).

La segunda, a “los programas tendientes a reducir la incapacidad debida a un trastorno, disminuyendo el dominio del trastorno mismo” (p. 105).

Finalmente, la tercera aborda las consecuencias de un problema ya instalado.

Además de estos tres niveles de prevención se deben discriminar dos modalidades de praxis preventivas: a) la *prevención específica* que apunta a la prevención a partir del síntoma y b) la *prevención múltiple inespecífica* orientada a modificar aspectos relativos al estilo de vida, de modo que apunta a la modificación de hábitos y actitudes, para alcanzar una mejor calidad de vida (Gavilán, 2015).

Actualmente, autores como Fernández Ríos y Gómez Fraguera (2007) a su vez proponen seis niveles de prevención: i) prevención primaria proactiva (universal) centrada en el sujeto; ii) prevención primaria proactiva (universal) centrada en el contexto; iii) prevención primaria reactiva (selectiva) centrada en el sujeto; iv) prevención primaria (selectiva) centrada en el contexto; v) prevención secundaria (reactiva) centrada en el sujeto; vi) prevención secundaria reactiva centrada en el contexto.

La articulación de este eje con las intervenciones orientadoras requiere considerar que desde la perspectiva de la prevención, la Orientación “es un proceso integrador que se da a lo largo de la vida, e interviene de diferente manera de acuerdo con el nivel de la acción preventiva: primaria, secundaria y terciaria” (Gavilán, 2006, p. 164).

Imaginario social. El tercer eje que corresponde a la noción de *imaginario social*, refiere, siguiendo a Castoriadis (1975), al “magma de significaciones sociales” y a todo el desarrollo teórico del autor sobre el tema. A ello podemos adicionar uno de los principios del *paradigma de la complejidad* postulado por Morín (1990), en el que aparece el principio de la “recursividad organizacional”, conceptualizado como un proceso recursivo en el cual “los productos y los efectos son, al mismo tiempo, causas y productores de aquello que los produce” (p. 106).

El imaginario funciona como parámetro de modos de hacer y de pensar, de discursos y expectativas. Cuando los sujetos actúan o piensan de acuerdo a este imaginario, a su vez lo están reproduciendo y sosteniendo. Tal es así, que cabe preguntarse por la influencia de este imaginario en las elecciones vocacionales.

1.1.2. Los campos y saberes

Los *campos* que se contemplan dentro del Modelo Teórico Operativo constituyen los espacios relacionados con una misma problemática y con el conjunto de temas concomitantes. Pueden enfocarse desde distintos *saberes*: disciplinarios, interdisciplinarios -en cuanto actividades que se complementan-, y/o transdisciplinarios, entendidos como “un campo constituido a partir de distintas miradas” (Gavilán, 2006, p. 113).

Campos. Es interesante rescatar la concepción de Bourdieu (1993) del campo como un espacio social de acción y de influencia en el que confluyen intereses y fuerzas opuestos. Estas relaciones quedan definidas por la posesión o producción de una forma específica de capital, propia del campo en cuestión. Entre ellos, brevemente se puede aludir al campo educativo, al de la salud, al económico laboral y al de las políticas sociales, por el interés que revisten para esta investigación.

El *campo educativo* comprende las características educativas de una población, la inserción en el sistema formal e informal de enseñanza, el nivel de deserción, de accesibilidad, de capacitación, así como las estrategias que se implementan en dicho campo.

El *campo de la salud* incluye “la promoción, la prevención y la asistencia para el mejoramiento de la calidad de vida. Comprende, además, el mejoramiento del medio ambiente, la higiene, la vivienda y la salubridad” (Gavilán, 2006, p. 173).

Se pueden mencionar dos grandes modelos respecto del abordaje de la salud y enfermedad. Uno de ellos es el *Modelo Médico Hegemónico*, que concibe a la salud como *ausencia de enfermedad*. Al respecto Saforcada y De Lellis (2006) plantean:

... los más notables científicos se han afanado por delimitar y medir los estados de enfermedad mucho más que el inasible concepto de salud. Acaso porque, remedando a la concepción popular que nos indica que percibimos la salud cuando nos falta, la enfermedad se impone con toda su evidencia objetiva (...) y porque la salud, tal como pensara Leriche, ha sido representada como la vida en el silencio de los órganos (p. 101).

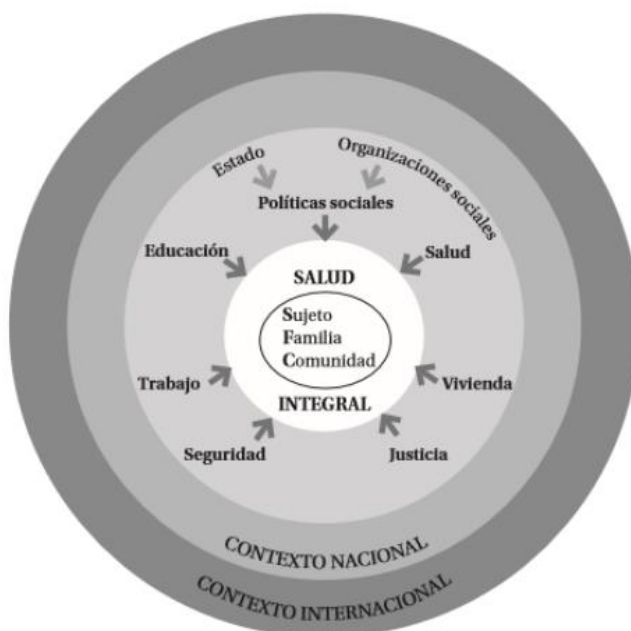
En cambio desde el *Modelo Epidemiológico Social* se entiende a la salud en un sentido más amplio, no solo como ausencia de enfermedad sino como presencia de potencialidades y capacidades en los sujetos y comunidades que favorecen un mayor bienestar. En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define a la salud en un sentido positivo como “*el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad*”. No obstante, si bien esta definición ha sido revolucionaria por no definir a la salud por la negativa ha sido objeto de críticas. En especial, respecto de la expresión *estado de completo* por considerarse utópico el alcanzar un equilibrio permanente o un estado sin malestares o sufrimientos. Los autores mencionados proponen la sustitución de los términos en cuestión por *situación de relativo*, y a su vez amplían la definición:

Salud es la situación de relativo bienestar físico, psíquico, espiritual, social y ambiental (el máximo posible en cada momento histórico y circunstancia sociocultural determinada), debiéndose tener en cuenta que dicha situación es producto de la interacción permanente y recíprocamente transformadora entre las personas (entidad bio-psico-socio-cultural) y sus ambientes humanos (entidad psicosociocultural, bio-físico-química y económico-política), comprendiendo que todos estos componentes integran a su vez el complejo sistema de la trama de la vida (Saforcada & De Lellis, 2006, p. 104).

De acuerdo con esta concepción de salud se propone superar el dualismo cartesiano mente-cuerpo adoptando una visión integral: “...no hay ninguna manifestación del proceso de salud que pueda ser no-mental en su etiología, en su evolución y en su desenlace...” (Saforcada & De Lellis, 2006, p. 108).

Podría sintetizarse lo mencionado hasta aquí respecto a la salud integral a través de la siguiente figura elaborada por Gavilán (2015, p. 136).

Figura 2. La salud Integral



El *campo laboral-económico* “corresponde al estado en que se encuentran todas las actividades relacionadas con lo laboral: inserción, desocupación, precarización, inestabilidad, reconversión, etc.” (Gavilán, 2006, p. 174).

El *campo de las políticas sociales* “abarca los conocimientos, actividades, planes, recursos y objetivos en forma de estrategias, cuya articulación permite impactar sobre el medio social elegido” (Gavilán, 2006, p. 173).

Los Saberes. Constituyen a su vez “maneras de trabajar conjuntos restringidos y conjuntos complejos, donde se articulan diversas disciplinas en nuevos espacios de saber” (Gavilán, 2006, p. 175). La necesidad de articular disciplina, interdisciplina y transdisciplina se fundamenta en el reconocimiento de la complejidad que presenta la realidad social, que requiere superar abordajes simplificadores y asumir visiones más totalizantes e integradoras. A mayor nivel de complejidad del objeto de estudio, mayor será la necesidad de trabajar desde la disciplina hacia la inter y la transdisciplina (Gavilán, 2006).

1.2. Envejecimiento y vejez

1.2.1. Definición. Según la Organización Mundial de la Salud se consideran adultos mayores a hombres y mujeres, a partir de los 60 años de edad.

Cabe aclarar que envejecimiento y vejez son cuestiones distintas. El envejecimiento, en tanto proceso, no se inicia a partir de la vejez, sino que surge desde el mismo momento del nacimiento. En la vejez sólo se hace evidente: en algún momento el sujeto se reconoce en una posición distinta, se percibe como diferente de lo que fue. Se verá enfrentado a la cuestión del tiempo, a la pregunta por la edad y a la significación del tiempo cronológico en la construcción de la subjetividad (Petriz, 2003).

1.2.2. Envejecimiento normal, óptimo y patológico. Aunque esta temática no constituye un aspecto a profundizar en esta tesis, resulta necesario hacer una distinción analítica entre esos términos. Fernández Ballesteros (1998) plantea al respecto

Mientras que la *vejez normal* es aquella que evoluciona sin patologías inhabilitantes, la *vejez patológica* se desarrollaría en un organismo quebrantado por la enfermedad y la inhabilidad. Sin embargo, esta clasificación -en apariencia dicotómica- es demasiado amplia y requiere de una mayor matización, esencialmente, en aquella categoría de “*normal*”. Así,

en ella podrían situarse aquellas personas que, a pesar de no padecer enfermedad inhabilitante alguna, presentan un alto riesgo de padecerla, amén de que su funcionamiento tanto físico y cognitivo pudiera presentar alteraciones (aunque no patológicas), mientras que también existiría una vejez “normal” (es decir, sin patología) pero no solo sin riesgo, sino con un máximo funcionamiento tanto físico, como cognitivo y social. Así, Rowe y Kahn (1997) han definido la vejez con éxito incluyendo: “baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad asociada, alto funcionamiento cognitivo y capacidad física y funcional y compromiso activo con la vida” (p. 433).

1.2.3. Los cambios en la vejez. Como plantea Cornachione Larrínaga (2006) los modelos de crecimiento, en especial el biológico, no son de utilidad para explicar las modificaciones que aparecen en esta etapa del ciclo vital. En general no tienen en cuenta que las personas mayores “son aquello que ya ha crecido, son a la vez un proceso con diferencias marcadas y las variaciones interindividuales aumentan significativamente” (p. 45). Según este modelo el máximo crecimiento se alcanza en la madurez y luego empieza a declinar. Los cambios sucedáneos del envejecimiento aparecen como parte del proceso de crecimiento gradual, natural e inevitable, que comporta cambios biológicos, psicológicos y sociales que marcan la transición hacia una nueva etapa de la vida. Al respecto, Martínez, Morgante, y Remorini (2008) reflexionan a propósito de lo que consideran la *etnografía* de la vejez.

Triadó y Villar (1997) han sistematizado estos cambios a partir de su estudio empírico, que les permitió elaborar la siguiente categorización.

Cambio biológico: Engloba aquellas respuestas referidas a cambios en aspectos físicos de la persona, ya sean éstos de carácter interno o externo, o relacionados con aspectos referidos a la salud o a la consulta médica. Incluye a los siguientes sistemas

- Sistema vegetativo: incluye problemas en sistemas respiratorio, circulatorio o digestivo.
- Sistema relacional: incluye aspectos relacionados con problemas óseo-musculares (artritis, artrosis, reuma, etc.).
- Sistema sensorial: cambios relativos a la mengua de visión o audición.
- Apariencia física: cuando se destaca el cambio en la apariencia externa.

Cambio psicológico: pérdidas de tipo intelectual, afectivo emocional, de interés o motivacional.

- Cognición: cuando la persona se refiere a cambios relativos a la memoria, inteligencia, aprendizaje, atención, etc.
- Afectividad: mención a sentimientos de tipo depresivo.
- Dependencia: mención a un aumento de sentimientos de dependencia y falta de autonomía.
- Personalidad: mención a modificaciones en la forma de ser, en rasgos de carácter.

Cambio social: incluye aquellos cambios respecto a la relación de la persona con otras personas.

- Modificaciones familiares: incluye cambios que se dan en la estructura de relaciones familiares.
- Pérdida de relaciones sociales: engloba cambios relativos a la disminución de amistades por aislamiento social, por muerte de amigos, etc.

Zarebski (2008, p. 42) realiza una clasificación diferente respecto de los cambios. Señala transformaciones en las diferentes dimensiones, aunque en su contenido recoge cuestiones similares (Figura 3).

Figura 3. Dimensiones de las transformaciones que operan en la vejez

Relativos al cuerpo	Relativos a los vínculos (roles familiares)	Relativos a los duelos	Relativos a factores socioeconómicos (roles sociales)
En la propia imagen	Alejamiento o independencia de los hijos	Pérdida de padres, otros familiares, amigos	Jubilación
En los sentidos	Vínculos intergeneracionales	Viudez	Discriminación
En el rendimiento intelectual, físico, genital	Abuelidad	Posición frente a la propia muerte	Aislamiento

1.2.4. Consideraciones individuales y sociales del envejecimiento. Con respecto a la esfera individual resulta ilustrativo el balance de ciertas pérdidas y ganancias que se producen que deben ser elaboradas por los sujetos para que conozcan y reflexionen sobre lo que implica el proceso de envejecimiento.

El conjunto de los cambios/transformaciones comportan una cuota mayor de vulnerabilidad, ya que pueden determinar modificaciones sobre la confianza en sí mismo, en las potencialidades y en la autoestima. En ese proceso de envejecer, y de reconocerse envejeciendo, el sujeto se confronta con una nueva dimensión del tiempo; con una nueva imagen de sí; con funciones cambiadas: de productor a pasivo, de reproductor a garante (Petriz, 2003). Además, el sujeto envejecente se encuentra con discursos y representaciones sociales sobre lo que es ser viejo, es decir, qué espera la sociedad de él. El trabajo psíquico a realizar, allí donde el yo es interpelado por todos estos cambios, consiste en elaborar el *duelo* ante ciertas pérdidas para poder invertir nuevos objetos: una nueva imagen de sí, nuevos roles, nuevos proyectos (Bravetti, Canal, & Petriz, 2009).

Las “pequeñas crisis”, como consecuencia de las modificaciones aludidas, repercuten en la subjetividad. Cuando hablamos de crisis no nos referimos necesariamente a situaciones traumáticas sino a una crisis como una ruptura transitoria de la continuidad, que muchas veces da lugar a un crecimiento posterior. Una crisis abre la posibilidad a una transformación positiva en la subjetividad; para que esto ocurra la actitud del sujeto frente a ella debe tender a ser proactiva y reflexiva, de modo tal de estar abierta al cambio.

Ese trabajo psíquico requiere poder discernir entre aquellos cambios propios del envejecimiento y los que resultan de procesos patológicos con el fin de desarrollar una actitud positiva y saludable frente al envejecer. Si bien en el envejecimiento suelen tener lugar ciertos deterioros o pérdidas, también se mantienen e incluso se despliegan ciertas funciones vitales y psicológicas.

En el plano de las adquisiciones posibles, por ejemplo, el descubrimiento o redescubrimiento de intereses, de habilidades, del uso del tiempo libre para actividades resignadas con anterioridad y, especialmente, la posibilidad del establecimiento de nuevos vínculos. Estos nuevos vínculos pueden suceder en el exterior de la familia y también dentro de ella. Con respecto a estos últimos, se destaca el de la *abuelidad* (Redler, 1986) que requiere una nueva adaptación, en tanto constituye un espacio distinto al de ser padre o madre. En este vínculo, además de la circulación de los aspectos afectivos, se producen una serie de intercambios, en donde el abuelo aporta parte de la historia familiar, una serie de valores, creencias, vivencias, dotando al niño del conocimiento acerca de sus raíces. Constituye algo así como la transferencia de la historia, de la memoria colectiva, en la que el abuelo no solo transmite su historia, sino que al hacerlo incluye la de sus propios padres y abuelos y enviste al nieto como la promesa de la trascendencia (Delucca & Petriz, 2003).

Cabe mencionar que no se envejece de la misma manera, la diferencia entre un sujeto y otro se hace notoria, por lo tanto las repercusiones que tienen las

pérdidas y adquisiciones en la subjetividad también son particulares en cada sujeto (Petriz, 2003). Más allá de estas diferencias entre un sujeto y otro pueden establecerse perfiles del buen envejecer. Fierro (1994) sostiene al respecto:

Las características del “buen” envejecer difícilmente pueden extraerse o postularse a partir de los procesos mismos específicos de envejecimiento. Más bien han de derivarse del “buen” madurar o del “buen” adquirir la plenitud humana, sobre todo, en la adultez tardía (p. 14).

Caracteriza a la plenitud humana, la personalidad sana y madura en la edad adulta, la capacidad de comunicación, de amor, de goce, de trabajo, la disposición activa y creativa y la elaboración de un sentido de la propia identidad. Involucra también la capacidad de adaptación a estos cambios en las dimensiones mencionadas, biológicas, psicológicas y sociales (Fierro 1994).

Para comprender las *implicancias a nivel social*, los datos censales referidos a la República Argentina (y a otros países) testimonian las relaciones asimétricas entre el porcentaje de la población económicamente activa y pasiva.

Por otro lado, no se puede dejar de considerar que la manera de envejecer está relacionada con el contexto sociohistórico en el que ocurre. A lo largo de la historia se han elaborado discursos o representaciones contradictorias sobre el envejecimiento y sobre la vejez, que han dado lugar a diferentes teorizaciones.

1.2.5. Las teorías psicosociales sobre la vejez. Resulta de interés revisar brevemente las múltiples teorizaciones sobre la vejez y el envejecimiento.

Teoría de la desvinculación. Postulada por Cumming y Henry en 1961, y Neugarten (1961), refiere a la desvinculación recíproca de la persona mayor

y la sociedad. La primera se retrae a sí misma y la sociedad le limita las posibilidades de participación en ella (Belando Montoro, s.f.; Auer, 1995).

Esta teoría ha recibido muchas críticas desde el aspecto teórico y empírico. Uno de los autores que ha trabajado al respecto es Salvarezza (1988) a través de estudios realizados en los que “comprueba que las personas mayores prefieren la actividad y los contactos sociales” (Belando Montoro, s.f., 80).

Por otro lado, Lehr (1980) plantea una modificación a esta teoría, algunos escasos contactos sociales serían los que proveerían la satisfacción a las personas mayores, puesto que se trata de una “desvinculación transitoria”.

Teoría de la actividad. Oddone (2013) respecto de la conformación del corpus teórico de la gerontología plantea como en la década del 60 “se expresaron y debatieron los primeros marcos teóricos. Mientras se implementaba la orientación a ‘los problemas’, las explicaciones fueron expresadas en términos de descompromiso, actividades y subcultura. En los setenta el paradigma de la estratificación por edades reinó supremo” (p. 2). Más adelante plantea que en la década del 80 además de considerar a los sujetos que envejecen, se comienzan a tomar en cuenta “los dispositivos contextuales y estructurales” (p. 2). Aunque si bien las primeras teorías son señaladas a partir de los sesenta, la autora ubica como precursores de la Gerontología Social a la *Personal Adjustment in Old Age*, de Cavan, Burgess, Havinghurst y Goldhamer publicado en 1949 y al *Older People* de Havinghurst y Albrecht de 1953. Señala al respecto:

Estos primeros esfuerzos estaban enmarcados dentro del abordaje de la psicología social y se interesaban en las distintas formas de actividad y grados de satisfacción en la vida. Con sus enfoques particulares cada uno de ellos, sin embargo, tenían en común el análisis a nivel micro social, pues se basaban en conceptos tales como roles, normas y grupos de referencia para explicar el grado de adaptación a la declinación que consideraban propia del

envejecimiento. El funcionalismo estructural y el interaccionismo simbólico son las tradiciones teóricas sobre las que se construyeron estas primeras teorías sociales del envejecimiento. Por lo tanto, al tratar de explicar modelos adaptativos exitosos o disfuncionales, se centraban en el individuo como unidad de análisis, independientemente del contexto cultural o de la situación social (2013, p. 3).

En la teoría de la actividad se relacionan el concepto del sí mismo con los roles desempeñados, por lo cual para mantener un autoconcepto positivo, la pérdida de los roles adquiridos debía ser reemplazada por la adquisición de otros nuevos.

De este modo, la presente teoría según Oddone (2013)

Proporciona la justificación conceptual al supuesto que subyace en gran cantidad de programas para los viejos: la actividad social es beneficiosa en sí misma y tiene como resultado una mayor satisfacción en la vida. Al mismo tiempo, sin embargo, la teoría supone que todas las personas viejas necesitan y desean mantenerse activos y participativos. Asimismo, la teoría pasa por alto que las distintas actividades tienen diferentes significados para las personas. (...) La Teoría de la Actividad tal como lo enuncia Tartler en 1961, puede ser llamada o confundida con la Teoría de los Roles pues comparten planteamientos similares. El punto en común y que, quizás, se presta a confusión, es que toda actividad social supone o involucra un rol (p. 3).

Es decir, que esta teoría ubica a la actividad como eje central para la felicidad y satisfacción.

Teoría del contexto social o teoría del medio social o socioambiental. En esta teoría planteada por Gubrium (1973) se consideran tanto los aspectos personales como los sociales; las características de la vejez se delimitarían por la interacción del sujeto y su entorno (citado por Belando Montoro, s.f., 82).

Teoría de los roles. Está en relación con la teoría de la actividad. Plantea que los roles que representamos en la vida dan identidad personal y social.

Teoría de la continuidad. Desde esta teoría se postula una cierta continuidad entre la vejez y los modos anteriores de tránsito por la vida. Es decir, no se considera una ruptura con formas precedentes. Según Belando Montoro para esta teoría

... la vejez es una prolongación de las etapas anteriores de la vida; así, se mantienen los elementos principales de la personalidad del anciano –que adapta a las nuevas situaciones-, sus gustos y sus hábitos (...) En esta teoría se sitúa Ajuriaguerra quien proclamó “se envejece tal y como se ha vivido” (s.f. p. 82).

Teoría de la ancianidad como subcultura. Se basa en las características comunes de las personas mayores y su aislamiento, de modo tal que conforman un grupo social aparte. La autoestima se vería favorecida ya que la persona mayor se encuentra con pares en situaciones similares.

Teoría de la estratificación por edades. Sus bases radican en la asignación de determinados roles sociales a determinadas edades.

Teoría de los ancianos como grupo minoritario. Plantea que las personas mayores se ven obligadas a formar grupos entre pares debido a las actitudes negativas que la sociedad tiene hacia esta población.

Teoría del conflicto. Refiere a un conflicto económico entre edades en relación con la proporción de población laboralmente activa y la de jubilados.

Teoría psicoecológica. Según Belando Montoro (s.f.) esta teoría postula que “cada persona intenta lograr en cada etapa de su vida el equilibrio entre sus propias competencias y las presiones del medio ambiente” (García Prada, 1989, p. 172, citado por Belando Montoro, s.f., p. 84).

Teoría de la estigmatización. Postula que la “etiqueta” que identifica a una persona, la induce a actuar en consonancia con ella.

Teoría fenomenológica. Esta teoría “se basa en la necesidad de comprender el mundo perceptivo de la persona, -desarrollado a lo largo de su vida-, para comprender su conducta” (Belando Montoro, s.f., p. 85).

Teoría del interaccionismo simbólico. Aquí se asigna importancia al lenguaje y a la interpretación y significados atribuidos de las situaciones.

1.2.6. Los prejuicios sobre el envejecimiento y la vejez. Iacub (2012) afirma que si bien en la actualidad existen múltiples valoraciones acerca de la vejez prevalecen las negativas, que suelen adoptar la forma de prejuicios, es decir un juicio u opinión anterior al verdadero conocimiento. Staffolani, Orlando y Enria (2006) señalan en la mirada de la sociedad respecto los adultos mayores “la falacia de la visión tradicional, que con un sentido negativo, impera desde los organismos oficiales y la población en general, connotando con desdoro a la vejez y a todo aquello relacionado con quienes la representan” (p. 6).

Son muchos los prejuicios sobre las personas mayores, algunos compartidos tanto por las personas que atraviesan esta etapa, como por las de otras generaciones, que pueden incluir a algunos profesionales. Butler (1978), luego de analizar muchos estudios que indicaban los prejuicios utilizados en forma estereotipada contra los adultos mayores describió un término que llamó “*ageism*” (edaísmo). Salvarezza (2005) traduce este término al idioma español como “*viejismo*” de la siguiente manera:

El término “Viejismo” define el conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos simplemente en función de su edad. En sus consecuencias son comparables a los prejuicios que se sustentan contra las personas de distinto color, raza o religión, o contra las mujeres en función de su sexo (p. 23).

Subyace al viejismo el miedo a envejecer, y por lo tanto el deseo de distanciarnos de las personas mayores que constituyen un retrato posible de nosotros mismos en el futuro. Mencionando una metáfora propuesta por el

autor, sería como un espejo que nos devuelve una imagen devaluada de lo que seremos. Vemos a los jóvenes temiendo envejecer y a los viejos envidiando a la juventud (Salvarezza, 2005). El viejismo resulta diferente a otros prejuicios y es más difícil de reconocer. Por ejemplo, sostener prejuicios racistas de color, no implica el cambio del color propio en el futuro, pero quien tenga el prejuicio del viejismo necesariamente se volverá viejo, si vive el tiempo suficiente.

Becca Levy y Mahzarin Banaji (2004) profundizan este concepto, al que denominan “viejismo implícito”, ya que señala el particular modo de segregación que se extiende sobre esta población. La referencia a lo implícito del término, aún sin ser nueva en las investigaciones sobre prejuicios, pone en evidencia una particularidad: no existen grupos que repudien a los más viejos del mismo modo en el que rechazan a otras personas por cuestiones religiosas, raciales y étnicas. Por el contrario, las manifestaciones explícitas y las situaciones sociales en contra de ciertas actitudes y creencias negativas contra los mayores suelen estar ausentes, o si se presentan es bajo el tamiz de la lástima y del alejamiento. En este contexto, la ausencia de un odio fuerte y explícito hacia los viejos, por un lado, y una amplia aceptación de sentimientos y creencias negativas por el otro, produce que el rol de las actitudes y conocimientos implícitos acerca de la edad se torne especialmente importante (Levy & Banaji, 2004; citado por Iacub 2012, p. 20).

Sin pretensión de exhaustividad, algunos de los prejuicios sobre los Adultos Mayores (Kart, 1990; Fernández-Ballesteros, 1992, 2000, 2007) consisten en lo siguiente.

- La mayoría de las personas mayores están aisladas de sus familias, de sus amigos.
- La mayoría de las personas mayores tienen poca salud.
- Las personas mayores carecen de interés y de capacidad para las relaciones sexuales.

- La vejez es el momento de “no hacer nada” después de una vida dedicada al trabajo.
- Las personas mayores, debido a su edad, ya no pueden cambiar.
- A medida que el sujeto envejece se produce una reducción de su interés vital por las actividades y objetos que los rodean, lo cual va generando aislamiento social.
- Recordar hace mal.
- Las personas mayores no son capaces de aprender cosas nuevas.
- La vejez es sinónimo de enfermedad, donde no se conservan ninguna de las capacidades intelectuales.

Algunos de estos prejuicios guardan relación con algunas de las teorías psicosociales sobre la vejez enunciadas con anterioridad.

Contrariamente, considerar que todas las personas mayores son buenas, sabias, también es un prejuicio –en este caso positivo- que generaliza en función de la edad.

En contra de los dos últimos prejuicios negativos mencionados, se ha demostrado la plasticidad del sistema nervioso central. Se ha comprobado que el ejercicio de las funciones cognitivas puede favorecer el establecimiento de nuevas conexiones neuronales, y que las neuronas compensan con nuevas sinapsis la muerte de alguna de ellas.

1.2.7. Efectos de los prejuicios. Iacub (2012) plantea tres problemas generados por una visión prejuiciosa y descalificadora de las personas mayores:

1. Produce limitaciones en la autonomía, ya que el otro comienza a tomar las decisiones y el adulto mayor comienza a creerse incompetente.
2. Genera una interferencia en las interacciones sociales, puesto que media una duda en la capacidad real de juicio, lo que determina que no se entablen relaciones en profundidad y que se descrea en la voluntad del adulto mayor.

3. Induce a que se les oferten y adopten actividades inapropiadas, infantilizantes o poco estimulantes, circunstancia que por otro lado funciona como un mecanismo que consolida dichas creencias (p. 27).

Esto pone de manifiesto la necesidad de revisar los prejuicios y estereotipos existentes acerca de la vejez y el envejecimiento.

1.2.8. Trabajo, identidad ocupacional y jubilación. En el Tesauro de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) se define al *trabajo* como “el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos”².

El trabajo tiene una dimensión social, es una actividad de grupo que involucra sujetos que conforman un colectivo, es decir que por su naturaleza liga al sujeto con la comunidad. Cabe señalar que, particularmente, en la actualidad, el mundo social del adulto está organizado principalmente por el trabajo por medio del cual se satisfacen las necesidades de reconocimiento, seguridad y sentimiento de pertenencia.

La necesidad de pertenecer involucra la de participar. Además de contribuir al sustento de las personas, es una forma de autoexpresión en donde el sujeto manifiesta su capacidad creadora. Para ello se requiere, entre otras cuestiones, que la tarea esté de acuerdo con la capacidad, las aptitudes, los intereses... De lo contrario puede llegar a asumir características displacenteras. Ya Freud (1930/1992), en *Malestar en la cultura*, planteaba cuestiones aún vigentes en torno al trabajo, referidas a entenderlo como fuente de placer, vinculado a la sublimación de energías sexuales a través de la obtención de una satisfacción culturalmente aceptada en actividades

² El Tesauro de la OIT es una herramienta de 4.000 términos sobre temas sociales y laborales, en inglés, francés y español; es utilizado en todo el mundo por ministerios de trabajo y otras áreas de gobierno, organizaciones de trabajadores y de empleadores (fuente: <http://ilo.multites.net/defaultes.asp>).

libremente elegidas. La satisfacción provendría tanto de la valoración social como de la obtención de un producto mediato.

Identidad ocupacional. La identidad se construye en interrelación con el otro (padres, pares, sociedad). Esta construcción se estructura a partir de tres factores: histórico genéticos, situacionales y prospectivos. Los primeros refieren al modo de construcción de la historia individual, que incluye todos los intercambios con los otros a lo largo del tiempo. Los segundos, al presente, a las situaciones vividas en el aquí y ahora. Finalmente los terceros, al futuro, al modo de proyectarlo en función de aquello que se espera de sí mismo. Esto implica que en la identidad se integran presente, pasado y futuro, a partir de la conjugación de dos dimensiones: 1) quién soy yo (representación de sí) 2) quién soy yo para los otros. Si admitimos que la Identidad está compuesta por esas dos dimensiones, debemos considerar que también se producen identificaciones con la imagen que los otros tienen de nosotros mismos (Petriz, 2003; Rodríguez Moreno, 2002).

A su vez, sobre la base de la profesión u ocupación se construye una identidad ocupacional que constituye una parte importante de la identidad personal. Al reestructurarse la primera produce reorganizaciones en la segunda. Rodríguez Moreno (2000), plantea que

Se suele preguntar ¿Qué quieres ser cuando seas mayor? en vez de ¿qué harás cuando seas mayor?, lo que significa que *hacer* se asimila a *ser* desde la primera infancia y se refuerza en la adolescencia y en la juventud. Por ello no debemos sorprendernos si llegamos a la mitad de la vida asimilando la carrera profesional con nuestra propia identidad personal (p.16.).

La identidad ocupacional está conformada por varios aspectos: el prestigio y el estatus adquirido, el éxito alcanzado en la profesión u ocupación, el desarrollo de la carrera, el salario, el reconocimiento de colegas, la satisfacción laboral. En otros casos se señala la vinculación entre identidad femenina y rol ocupacional (Semidober, 2002-2003).

Casullo (2003) define la identidad ocupacional como “la representación subjetiva de la inserción concreta en el mundo del trabajo, en el que puede autoperibirse incluido o excluido” (p. 13).

Buendía y Riquelme (1998) plantean respecto del trabajo, que su significación provee al individuo de un anclaje en la estructura social y que el rol ocupacional constituye la principal fuente de la identidad.

De ahí procede la autoimagen, el autorrespeto, el sentimiento de estar llevando a cabo una contribución útil y de ocupar un puesto en la estructura social, que determina en gran medida la naturaleza de las relaciones con las demás personas (p. 174).

Dada la importancia que adquiere el trabajo en la vida de las personas es que la jubilación marca una ruptura, alterando el rol desempeñado hasta ese momento en la sociedad y en la familia.

Actitudes hacia la jubilación: significados atribuidos. Etimológicamente la palabra *jubilación* deriva de júbilo, “alegría que se manifiesta vivamente”. Según la Real Academia Española la jubilación significa eximir del servicio a un empleado o funcionario en razón de la edad, la duración de los servicios prestados, o bien la imposibilidad -de diferente naturaleza- de continuar desempeñándolos, generalmente con derecho a pensión.

Guichard (2006) señala diversos fenómenos de “ruptura” que ocurren en la vida de los sujetos como “transiciones”. Uno de ellos corresponde a la jubilación, cuando se abandona el lugar/grupo/espacio de pertenencia que proveía el trabajo. Esa transición implica cambios en los recursos económicos, en los roles, en las actividades cotidianas, en el tiempo -que deja de regirse por la jornada laboral con el consiguiente aumento del tiempo disponible. En suma, provoca cambios individuales, familiares, sociales y económicos. Al respecto Aisenson *et. al.* (2002) sostiene:

Los adultos mayores se encuentran implicados en un proceso de duelo a partir de la jubilación, que pone en tensión sus biografías y conduce a nuevas

orientaciones de sentido: lo que se pone en primer plano es la reorientación de la propia vida (p. 109).

El retiro laboral marca un hito en la vida de los sujetos que puede generar sentimientos de soledad y aislamiento y llegar a incrementar interrogantes existenciales. Además, se producen cambios subjetivos en el reconocimiento del “sí mismo” lo que afecta la identidad personal y ocupacional.

Según las edades jubilatorias en nuestro país y las expectativas de vida proyectadas, se observa que luego del retiro laboral resta casi un tercio de vida. De allí la importancia de la elaboración y concreción de nuevos proyectos.

Una de las estrategias implementadas consiste en programas de preparación para la jubilación con el objetivo de reflexionar sobre la transición trabajo-jubilación y promover una “jubilación activa”. Sujetos que participan de esta experiencia presentan un mejor ajuste a la situación y mayor bienestar que aquellos que no lo hacen (Oddone, 1994).

La literatura científica señala diferencias en la manera de vivenciar la jubilación, algunas aparentemente contradictorias. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que se trata de fenómenos subjetivos, particulares en cada caso. En función de los cambios que se han producido contemporáneamente también se alude a un “nuevo perfil de jubilados” (Lizaso, Sánchez de Miguel, & Reizábal, 2008, p. 305). Más allá de la diversidad señalada, existe consenso en la necesidad de investigar cómo se transita el período jubilatorio así como los efectos que produce, para comprenderlo y abordarlo apropiadamente.

Para explicar la jubilación, los autores mencionados apelan principalmente a dos teorías psicosociales: la *Teoría de la Actividad* (Havighurst, 1961; Maddox, 1963) y la *Teoría de la Desvinculación* (Cummings, & Henry, 1961). Según la primera el sujeto se adaptará mejor y logrará una vejez satisfactoria si mantiene las actividades previas -o si realiza nuevas- y los contactos

sociales, ya que concibe al hombre como ser social. La segunda plantea una especie de aislamiento social tras la jubilación mediante el cual, sin embargo, se obtendría la satisfacción, ya que al envejecer se produce una reducción del interés vital por actividades u objetos investidos previamente con la consecuente generación de aislamiento social. También Super (1966), al formular su *Teoría de los intereses* indicaba que en esta etapa se produce una declinación.

Otros autores (Bueno Martínez, 2006; Villar, Boada, López, Vare & Zaplana, 2003) conciben a la jubilación como un proceso, de modo tal que resulta posible pensar en las particularidades de cada caso.

Quienes han investigado las actitudes hacia la jubilación (Bueno Martínez, & Buz Delgado, 2006; Fortaleza, 1990; Lizaso, Sánchez de Miguel, & Reizábal, 2008; Madrid García, Garcés de los Fayos Ruiz, 2000; Marín Sánchez, García González y Troyano Rodríguez, 2006; Moragas Moragas, 2000; Villar, Boada, López, Vare & Zaplana, 2003) acuerdan que para comprender la manera en que un sujeto transita este cambio debe tenerse en cuenta la interacción de una serie de factores que dotarán de una configuración particular a la situación: estado de salud, sexo, características personales, estado civil, apoyo social, ingresos económicos, nivel educativo, tipo de trabajo realizado, características del lugar de trabajo, relaciones laborales, valor que ha adjudicado el jubilable a su trabajo y a la productividad, planificación y preparación para la jubilación.

Una de las concepciones más difundida es la de Atchley (1975) quien plantea etapas o fases por la que transitaría una persona antes y después de la jubilación: de prejubilación, fase de luna de miel, fase de desencanto, fase de reorientación y por último una fase de estabilización. Aunque estas formulaciones, propias de los años setenta, han sido objeto de críticas y han sufrido modificaciones en función de los cambios que se han producido en la sociedad. Por otro lado, distintas investigaciones sostienen que no todas las

personas pasan por las mismas fases y en el mismo orden. Villar, Boada, López, Vare & Zaplana (2003) plantean cuatro significados atribuidos comúnmente a la jubilación “pérdida, nuevo comienzo, continuidad y descanso” (p.15). Hay personas que viven la jubilación como una pérdida de roles y actividades muy valorados, otras, ven en la jubilación un nuevo comienzo más libre y lleno de oportunidades, asimismo hay quienes la viven como un período de continuidad, sin atribuirle ningún significado particular, y por último aquellos que la toman como un período de descanso. Estas distintas modalidades no se plantean como fases, sino justamente como distintas formas de vivir la jubilación. En su investigación estos autores han encontrado que los significados más frecuentes son descanso y nuevo comienzo.

También se ha planteado un “Síndrome de la jubilación” (Moragas Moragas, 2000) según el cual, frente a la jubilación ciertas personas presentan trastornos somáticos, psíquicos y problemas sociales. Las manifestaciones físicas son: insomnio, alteraciones en la calidad del sueño; hipertensión; trastornos digestivos y problemas cardiovasculares. En cuanto a las manifestaciones psíquicas se encuentran ansiedad, pesimismo, depresión y alcoholismo. Dentro de las manifestaciones de la dimensión social se menciona la pérdida de relaciones y la soledad.

Rodríguez Feijó (2006) define la *actitud hacia la jubilación* como

...una organización aprendida y duradera de creencias y cogniciones, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de la jubilación y que predispone a una acción coherente con dichas cogniciones y afectos. Esta predisposición a responder frente a la situación de jubilación en interacción con otras variables disposicionales y situacionales guía y dirige el comportamiento (p.10).

Esta autora ha realizado un estudio comparativo de actitudes hacia la jubilación en sujetos en etapas pre y posjubilatoria con el propósito de analizar si se producen cambios estadísticamente significativos en las

actitudes hacia la jubilación a través del tiempo. Para ello tomó una muestra de 300 personas de 55 a 90 años de edad pertenecientes a la Ciudad de Buenos Aires, la mitad estaba por jubilarse y la otra mitad ya se había jubilado. Los resultados obtenidos indican que de la muestra total el 51% tenía una actitud desfavorable, el 13% una actitud neutra y el 36% una actitud favorable, siendo mayor la proporción de personas en etapa prejubilatoria que tenían una actitud desfavorable. De estos resultados concluye que a medida que aumenta la edad se posee una actitud más favorable hacia la jubilación y que también, esto se debe a que el período más cercano a la jubilación (sea el anterior o el posterior) es aquel en el que se produce una angustia mayor, “la crisis vital que conlleva la jubilación comienza aproximadamente 2 años antes de que se produzca la misma y continúa 2 años después del cese laboral, período en que la persona logra adaptarse a la nueva situación” (2006, p. 20).

Factores que condicionan la manera de transitar la jubilación. Iacub (2012) plantea en concordancia con lo señalado anteriormente que

...es importante considerar que más allá de que pueda resultar crítico o en algunos traumático, la jubilación suele ser anhelada, aunque en esto existen fuertes diferencias de género y especialmente de clase social. Siendo más deseada en la mujer ya que el ámbito de la casa o la familia siempre tuvo un lugar importante, y en las clases sociales más bajas donde el trabajo no solía ser el fruto de una elección. De todas maneras la cuestión económica puede resultar muy compleja ya que puede haber una notoria disminución de los ingresos (p. 61).

La enumeración de los factores que pueden incidir en ese tránsito, sin pretender ser exhaustiva, puede ser la siguiente.

Diferencias en cuanto al género. En distintas investigaciones suele plantearse que las mujeres presentan una actitud más favorable hacia el retiro laboral. Esto puede explicarse teniendo en cuenta los roles asignados a

la mujer y al varón, si bien cada vez son más las mujeres que trabajan fuera del hogar a este rol se le agrega el de los cuidados del hogar y de la familia. Para describir esta situación se ha utilizado el término de “doble jornada”. De esta manera cuando la mujer se retira de su actividad laboral sigue ocupando gran parte de su tiempo en actividades que ya realizaba previamente. En cambio, el hombre no habituado a las tareas del hogar pierde el rol fundamental que le daba estatus, prestigio. Muchas mujeres no solo se encargan del cuidado de sus hogares y de sus hijos, aunque estos sean adultos, sino que también se ocupan del cuidado de nietos y de sus propios padres. Debe tenerse en cuenta el aumento de la expectativa de vida, de modo tal que muchas mujeres de alrededor de 60 años tienen vivos a sus padres, deben ocuparse de ellos, sean dependientes o no. Estas mujeres verbalizan explícitamente que si bien son actividades que realizan con gusto les impide llevar adelante cualquier otro tipo de actividad, ya que restringen el tiempo e imponen nuevos horarios.

Castaño y Martínez Benlloch (1990) proponen efectos diferentes frente a distintas situaciones:

...cuando la mujer es cabeza de familia y/o trabaja por necesidades económicas, la jubilación se afronta con angustia porque, aunque libera de la "doble jornada", supone una situación económica muy precaria. Normalmente las mujeres tienen remuneraciones más bajas y las pensiones dependen de ellas. Cuando la mujer trabaja para "ayudar" a la economía familiar, la jubilación se puede esperar con satisfacción, ya que supone abandonar la "doble jornada". A partir de ese momento la mujer se dedica al rol familiar. Probablemente con posterioridad valora y añora el espacio de relación social, que el trabajo favorecía. Cuando la mujer realiza una actividad laboral que le produce satisfacción, la jubilación, normalmente conlleva una pérdida análoga a la del varón, aunque en algunos casos este sentimiento es más doloroso, puesto que el acceso a determinados espacios laborales le supuso mayor esfuerzo (p. 165).

Diferencias en cuanto al estado civil. En un estudio que revisa los factores psicosociales implicados en la jubilación (Madrid García, & Garcés de los Fayos Ruiz, 2000) se concluyó que las personas casadas vivían de una mejor manera la jubilación. Aunque al principio podían surgir conflictos en torno al tiempo compartido en el hogar, luego de un período de adaptación ese tiempo era disfrutado por la pareja, se observaba un mejor estado de salud, una mayor satisfacción vital y marital. La explicación de esto último consiste en que tras la reducción del estrés y preocupaciones laborales mejoraban las relaciones conyugales. Se observan diferencias en el modo de relación conyugal según quien sea el primero en jubilarse. Frecuentemente si el hombre es el primero en retirarse del trabajo pueden surgir comparaciones con su mujer en cuanto a quien es el sostén económico familiar, situación que puede provocar alteraciones en el prestigio, estatus y virilidad masculinas. Cuando ambos cónyuges se retiran y empiezan a permanecer más tiempo en el hogar, se pueden originar conflictos ya que la mujer puede sentirse “invadida”. Debido a estas cuestiones, los profesionales que han trabajado en la preparación para la jubilación recomiendan la asistencia a programas específicos, cursos o talleres destinados a ambos cónyuges para que “negocien civilizadamente el uso del tiempo, de los espacios y relaciones en el hogar” (Moragas Moragas, Rivas Vallejo, Cristofol Allué, Rodríguez Ávila, & Sánchez Martín, 2006, p. 24).

Aquellas personas que se encuentran sin pareja necesitarán contar con otro apoyo social para sentir en menor medida el aislamiento social que provoca abandonar el ámbito socializador del trabajo.

Diferencias en cuanto al apoyo social percibido. Rodríguez Feijó (2006) observó que aquellas personas que no cuentan con familiares o amigos tienen una actitud desfavorable hacia la jubilación y explica que esto podría deberse a que encuentran en las relaciones laborales un apoyo social. En líneas generales, contar con amigos incide favorablemente para atravesar

cualquier tipo de cambio. Diversos estudios han demostrado que el bienestar psicológico, la percepción subjetiva de aquellos adultos mayores que cuentan con amigos es mayor que aquellos que no los tienen.

Diferencias en cuanto al nivel educacional y ocupacional. Dicha autora afirma que aquellas personas con un nivel educacional y ocupacional bajo sienten una actitud favorable hacia la jubilación. Por el contrario cuando se trata de niveles medio-altos la actitud se torna desfavorable en el periodo anterior a la jubilación, mejorando en la etapa posjubilatoria. Ocurre lo mismo si se tiene en cuenta las relaciones laborales: aquellas personas que tienen relaciones laborales buenas o muy buenas presentan una actitud desfavorable en la etapa prejubilatoria.

Diferencias en cuanto al valor atribuido al trabajo y a la productividad. En este sentido, Villar, Boada, López, Vare y Zaplana (2003) plantean que:

...algunos autores hablan de una “ética del trabajo” dominante en las sociedades occidentales por la que el valor que atribuimos a la persona (y el que la persona se atribuye a sí misma) depende en gran medida de su capacidad de implicarse y ser productiva a partir de la actividad laboral y de mostrar características personales relacionadas, como son la iniciativa, la competitividad, la confianza en uno mismo, la laboriosidad, etc. De acuerdo con algunos autores, la persona podría elaborar un sentido más positivo de la jubilación si sustituye la ética del trabajo por un sucedáneo social y personalmente aceptable, como puede ser la ética del “estar ocupado” (p. 16).

Así, la implicación en múltiples actividades podría sustituir el valor personal del trabajo remunerado y contribuir a adaptarse a una etapa de la vida para la que no se especifican tareas productivas normativas.

Diferencias en cuanto a la organización del trabajo. Los cambios ocurridos en el campo laboral-económico a nivel global en torno al proceso y a las condiciones y medio ambiente de trabajo inciden en el tránsito hacia la jubilación. La flexibilización laboral ha producido, entre otras cosas, una

cierta inestabilidad laboral, ha generado mayor competitividad y la exigencia de estar cada vez más actualizado en materia de conocimientos. En su conjunto o aisladamente se manifiestan como presiones para quienes trabajan, más aún para aquellos que han hecho un recorrido laboral regido por otra lógica.

Diferencias en cuanto a la existencia de proyectos. La existencia de proyectos para el futuro repercute en una actitud favorable hacia la jubilación. Hernández Zamora (2006) señala, justamente, la importancia que adjudican los adultos mayores a la elaboración de nuevos proyectos y a su vinculación con un buen estado de salud. Sin embargo, cabe señalar que en el estudio de Rodríguez Feijó (2006), solo el 31% de las personas tenía proyectos para el futuro.

Diferencias en cuanto a la modalidad del retiro laboral. Tanto Villar, Boada, López, Vare y Zaplana (2003), Potocnik, Tordera y Peiró (2008) como Rodríguez Feijó (2006) plantean que las personas jubiladas voluntariamente tienen mayores niveles de satisfacción y bienestar psicológico que aquellas que lo hicieron obligatoriamente.

Diferencias en cuanto al nivel de ingresos. El ingreso que se perciba por el haber jubilatorio así como la existencia o no de otras fuentes de ingreso condicionará en gran medida la vivencia del retiro laboral. Surge el temor sobre la suficiencia del monto percibido, con la consecuente modificación del estilo de vida al disminuir el poder adquisitivo.

Diferencias en cuanto al tiempo libre. Los resultados obtenidos en el estudio realizado por Rodríguez Feijó (2006) indican que las personas, fundamentalmente las jubiladas, no tienen demasiada participación en actividades deportivas, recreativas y sociales. Más bien destinan el tiempo a cuidados de familiares y atención del hogar, que limitan sus posibilidades que, ligadas a la falta de recursos económicos para realizar otras actividades

(por ej., viajar) repercuten en la percepción del tiempo libre como satisfactorio.

Más allá de la consideración de estas diferencias, no puede dejarse de lado que cada sujeto transitará diferencialmente el proceso jubilatorio:

... la manera en que el individuo sobrelleve esta etapa del ciclo de vida dependerá de la identidad que logró constituir y del apoyo social recibido...así como de las posibilidades de construir y redefinir proyectos, a partir de la visualización de los propios recursos y la movilización de estrategias que permitan ponerlos en marcha (Aisenson *et. al.*, 2002, p. 103).

1.2.9. Tiempo libre, tiempo liberado y ocio. La jubilación trae consigo, entre otras cosas, el surgimiento de una nueva concepción del tiempo al no existir ya la referencia de la jornada laboral. De este modo, Pozón Lobato (2006) plantea que “las personas se encuentran sumergidas en un continuum temporal indiferenciado”, que denomina tiempo liberado. Asimismo, proporciona una diferencia terminológica entre el *tiempo libre* y el *tiempo desocupado*. El tiempo libre es el que queda después de haber cumplido las obligaciones laborales en el periodo de vida activa, productiva. Pero cuando no existe tiempo obligatoriamente ocupado, como es el caso de las personas mayores jubiladas, tampoco existe tiempo libre, por lo que las personas mayores disfrutan de “tiempo desocupado”.

Marín Sánchez, García González y Troyano Rodríguez (2006), señalan tres características que distinguen el uso que hacen los jubilados del tiempo libre:

Hay tres características, según Moragas (1995), que resultan universales para el uso del tiempo libre de los jubilados. A medida que se envejece, las actividades pasan de ser obligatorias a voluntarias, de externas al hogar a dentro del hogar y de sociales a individuales o en pareja. Por último, dado que el trabajo voluntario proporciona en la mayoría de los casos mayor satisfacción a quien lo presta que a quien lo recibe, debería fomentarse la participación de los jubilados en actividades solidarias, ya que disponen de

mucho tiempo libre. De este modo, ayudando a los demás se sentirán más útiles y se elevará su autoestima (p. 151).

Cordero del Castillo (2006) realiza algunas consideraciones que permiten caracterizar el *tiempo libre*:

... no se trata de “matar el tiempo”, de “que pasen los días”, tapando vacíos sino de continuar construyendo un proyecto de vida y no “de muerte”. Las actividades realizadas en el tiempo libre, si son libremente elegidas y se consigue disfrutar en su realización, se convierten en ocio (p. 182).

A su vez, el *ocio* se define, como sucede con el trabajo, desde la temporalidad, pero añade como elemento constitutivo la libertad (tiempo libre, tiempo de libertad). Algunos acentúan el tiempo del ocio en la dimensión de la libertad individual; otros enfatizan la liberación de la obligatoriedad laboral.

Por otro lado Cuenca Cabeza (2000) plantea que “el ocio, en cuanto expresión y ejercicio de libertad, es un derecho de todo ser humano” (p.16). Este autor a su vez diferencia el *ocio autotélico* entendido como

... una experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano que, partiendo de una determinada actitud ante el objeto de la acción, descansa en tres pilares esenciales: percepción de elección libre, autotelismo y sensación gratificante. Su realización se lleva a cabo a través de cinco dimensiones: lúdica, ambiental-ecológica, creativa, festiva y solidaria (p. 96).

La *dimensión lúdica* refiere al modo de vivir y asumir la diversión de niños y adultos en una comunidad. Responde al como lo hacen las personas de diferentes edades, al lugar y los medios en los que interactúan, a las relaciones que se establecen y a la importancia o falta de interés por el mundo lúdico en general. También se vincula con los hobbies y los vínculos que se establecen a partir de ellos (p. 97).

La *dimensión creativa* refiere a procesos donde tiene lugar la reflexión y las experiencias culturales ligadas, por ejemplo, a prácticas musicales,

dramáticas, pictóricas, literarias, entre otras. Guarda relación directa con “el capital cultural de las personas y de los grupos” (p. 98).

La *dimensión ambiental–ecológica* se relaciona por una parte con el entorno físico y urbano de la comunidad, y por el otro, con “la vivencia de ocio unida a la Naturaleza (...) Se manifiesta en usos y hábitos de fines de semana, en el cuidado del entorno natural y en la conciencia ecológica expresada en los objetivos colectivos que se plantean” (p. 98).

La *dimensión festiva* plantea la vivencia de un aspecto que define e identifica a las comunidades: sus fiestas. Esta dimensión permite conocer a las comunidades más allá de lo cotidiano y de la rutina.

La *dimensión solidaria*, por último, refiere al “ocio como vivencia social y altruista, satisfacción enraizada en el hecho de ayudar desinteresadamente a otros, independiente de la actividad realizada en sí misma” (p. 99).

1.2.10. Estrategias de Afrontamiento

Como ya se ha señalado, el proceso de envejecimiento confronta al sujeto con una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que implican una elaboración subjetiva, una revisión de la propia historia y el reconocimiento de los recursos personales disponibles para afrontar dichos cambios. Este “afrontar” se pone en juego a través de las diversas estrategias de afrontamiento.

Definición. Incluye los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, desarrollados para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus & Folkman, 1986, p. 164). Las *estrategias de afrontamiento* corresponden a las formas de hacer frente a las experiencias percibidas como estresantes. Krzemien, Monchietti y Urquijo (2005) y Krzemien (2007) han desarrollado estudios sobre el afrontamiento en adultos

mayores, especialmente en mujeres. Señalan que entre los estresores típicos pueden identificarse tres tipos de sucesos a afrontar:

- *Sucesos vitales normativos*: referidos a los eventos de vida esperables para esta etapa vital, en los que se producen modificaciones debido al paso del tiempo (cambios en la imagen corporal y en la apariencia, jubilación, viudez, abuelidad, pérdida de roles y estatus sociales, etc.). Requieren de un esfuerzo adaptativo para manejarlos, que incluyen modificaciones en el estilo de vida. Pueden ser anticipados y no necesariamente tienen consecuencias negativas.
- *Sucesos críticos*: no se trata aquí de transiciones propias del ciclo vital sino de experiencias críticas (por ejemplo la pérdida de un hijo, mudarse a otro país, una enfermedad crónica). Por lo tanto, no son predecibles ni pueden ser anticipados, circunstancia que puede hacer difícil recobrar el estado de bienestar previo.
- *Sucesos cotidianos estresantes*: comprenden acontecimientos que afectan en forma insidiosa y persistente la vida cotidiana. Estos acontecimientos diarios que conllevan una exigencia continua, pueden tener efectos negativos sobre el funcionamiento físico, psicológico y social del sujeto, dada su reiteración y recurrencia.

Las estrategias de afrontamiento ante esas situaciones aparecen contextualizadas y cambiantes de acuerdo a la situación a afrontar. Sin embargo, no siempre la puesta en marcha de las mismas estrategias garantiza su éxito para la resolución del problema.

1.3. El Modelo de Envejecimiento Activo

Lo señalado precedentemente permite arribar al modelo del envejecimiento activo. Cabe señalar que, concomitantemente con el aumento de las expectativas de vida y la preservación de su calidad, actualmente son muchas las personas de 60 años y mayores que continúan realizando diversas actividades: laborales, recreativas, sociales, educativas, solidarias, etc. Es decir, que permanecen activas, autónomas e independientes. Del mismo modo que se acepta que no existe “la” adolescencia sino adolescencias, no es posible hablar de “la” vejez, sino de “vejezes” (Martínez, Morgante & Remorini, 2008; Petriz, 2003). Algunas de ellas pueden ser activas y otras pasivas. A ese respecto debe recordarse la conocida frase “no hay nada más distinto a un viejo, que otro viejo”.

El tránsito hacia esta etapa y durante ella, dependerá entre otras cosas, de la perspectiva que tenga el sujeto sobre el envejecimiento y la vejez, de la posibilidad de elaborar proyectos o redefinirlos, del reconocimiento de recursos personales y sociales y de la posibilidad de implementar estrategias para concretar esos proyectos.

1.3.1. Definición. La OMS (2002) define al *envejecimiento activo* como el “proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (p. 79). Esa denominación expresa el proceso por el cual se alcanza este objetivo.

Calidad de vida. A su vez, respecto de la calidad de vida (en adelante CV) se realizan una serie de consideraciones para precisar sus alcances:

La percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. Es un concepto de amplio espectro que incluye de forma compleja la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, sus

creencias personales y su relación con las características destacadas de su entorno (Orley, 1994, p. 15).

Si bien no existen criterios únicos para delimitar el concepto en cuestión, en la revisión de varias definiciones puede observarse que términos como bienestar, satisfacción, subjetivo/objetivo, multidimensional constituyen un denominador común (Fernández Mayoralas Fernández & Rojo Pérez, 2005; Ramos Campos, 2001).

Si bien se acuerda en definir a la CV como multidimensional no existen acuerdos absolutos respecto de cuáles deben ser incluidas para su evaluación, aunque la salud parece ser la excepción. Fernández Mayoralas Fernández y Rojo (2005) mencionan varios componentes: calidad del medio ambiente, entorno residencial, valores, relaciones y apoyo social, relaciones familiares, situación laboral, situación económica, salud, estado emocional, religión, espiritualidad, ocio, cultura. Ello puede observarse en la gama de definiciones que proporciona la literatura especializada sobre dicho concepto. Para Urzúa y Caqueo-Úrizar (2012) “el concepto de CV actualmente incorpora tres ramas de las ciencias: economía, medicina y ciencias sociales. Cada una de estas disciplinas ha promovido el desarrollo de un punto de vista diferente respecto a cómo debiera ser conceptualizada” (p. 62). Señalan al respecto los siguientes aportes de diferentes autores sobre la CV:

- Bienestar personal que se deriva de la satisfacción o insatisfacción con áreas importantes.
- Satisfacción de necesidades en las esferas física, psicológica, social.
- Ecuación resultante de la dotación natural, la contribución del hogar y la familia y la contribución de la sociedad.
- Consideración multidimensional que incorpora criterios intrapersonales normativos y contextuales.

- Balance entre la satisfacción de necesidades y la percepción de bienestar.
- Satisfacción entre las expectativas y la experiencia individual.

A su vez, en la definición de la OMS (2002) el término “*activo*” refiere no sólo a la capacidad para estar físicamente activo sino a una implicación continua en cuestiones sociales, económicas, espirituales, culturales y cívicas. Es decir, que desde el envejecimiento activo se intenta ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, como así también mantener su autonomía e independencia.

Por *esperanza de vida saludable* se entiende el tiempo que pueden esperar vivir las personas sin discapacidad. La OMS dedicó el Día Mundial de la Salud en el año 2012, al tema Envejecimiento Saludable. Con el lema “Salud añade vida a los años”, se propone instalar como uno de los desafíos más significativos a uno de los mayores logros de la humanidad. Se trata de acompañar al envejecimiento con salud a través de la generación de políticas públicas que promuevan prácticas y estilos de vida saludables y apunten a prevenir discapacidades, fomentar la autonomía y el autocuidado a través del empoderamiento de las comunidades. Esto es posible si dichas políticas y programas son diseñados teniendo en consideración un enfoque que reconoce los derechos de las personas mayores a la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen.

El *empoderamiento de las comunidades*, según la Organización Panamericana de la Salud (1986) se alcanza, entre otras acciones, a través de intervenciones educativas para la promoción de la salud, entendida como acciones que tienden a

Proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de

identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario (Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, 1986).

La educación para el envejecimiento se enmarcaría dentro de las estrategias para promover la salud. Dos de los principios básicos de ésta son el autocuidado y la preservación de la autonomía.

Autocuidado. Desde el Ministerio de Salud de la Nación (Argentina) se lo define de la siguiente manera:

Una práctica que las personas realizamos con nosotros mismos y por voluntad propia. Implica una responsabilidad individual en las decisiones que tomamos y acciones que emprendemos. Nos permite identificar comportamientos que nos preparen mejor para el día a día y nos ayuden a mantener y /o mejorar la salud. Está relacionado con el estilo de vida (Manual de autocuidado del Ministerio de Salud de la Nación, 2013).

Dentro de la educación para el autocuidado se incluyen: salud visual, salud auditiva, salud bucal, vacunación, control del peso, entre otros.

Al referirse a la promoción de prácticas de autocuidado surge como hecho fundamental el desaprenderse de prejuicios que asocian envejecimiento a enfermedad. Es necesario comprender que muchas de las enfermedades que se presentan en ese período no son producto de la edad sino que se relacionan con otras cuestiones, entre ellas, con los estilos de vida asumidos, de modo tal que son prevenibles a partir de modificar aquellos poco saludables.

Los *estilos de vida* se relacionan con las decisiones que toman los sujetos y sobre las cuales tienen cierto grado de control (Lalonde, 1996). Dentro de los estilos de vida saludable se incluyen: alimentación saludable; actividad física, movimiento corporal. También se contemplan buenos hábitos en relación con el sueño, con la sexualidad y con utilización adecuada del tiempo libre, así como la estimulación de las funciones cognitivas.

Las actividades de autocuidado apuntan a la conservación del nivel máximo de autonomía.

Preservación de la autonomía. Puede definirse a la autonomía como la capacidad de las personas de gobernarse a sí mismos, de tomar sus propias decisiones. Cabe mencionar una diferenciación con respecto al término independencia, que más bien refiere a la capacidad de las personas de desempeñarse por sus propios medios en las actividades de la vida diaria³ (AVD) (OMS, 2002). Vale aclarar que una persona dependiente en mayor o menor medida puede continuar ejerciendo plenamente su autonomía, de ahí la necesidad de plantear esta diferencia. Otra definición posible de autonomía es la elaborada por Viguera (2009) quien entiende que se trata de la “facultad de poder convivir con uno mismo y adquirir la capacidad de elección: esto es, autonomía como proyecto de vida” (p. 1).

Uno de los problemas que coartan la autonomía corresponde al envejecimiento patológico en el que aparecen deterioro cognitivo y/o demencias. Ahora bien, tal como se mencionó anteriormente, el asociar necesariamente envejecimiento con enfermedad es un prejuicio que conlleva una interpretación errónea de algunas manifestaciones que se presentan en el envejecimiento y a una distorsión del proceso de envejecer. Esto señala la necesidad de modificar aquellas representaciones negativas y hacer visible el hecho de que se construyen sobre la base de prejuicios sostenidos en el

³ Dentro de las AVD se pueden diferenciar las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) como actividades de higiene personal, alimentación, etc., y las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) como por ejemplo las tareas domésticas, manejo del dinero, etc.

imaginario social, con el propósito de promover un envejecimiento saludable y activo. Por ello es de suma importancia que los envejecentes conozcan y reflexionen sobre lo que implica el proceso por el que atraviesan, puedan visibilizar los prejuicios incorporados, los miedos y la perspectiva general que tienen sobre el mismo, así como también las pérdidas y ganancias obtenidas a lo largo de su transcurso.

Con tal fin pueden generarse espacios de reflexión con una intencionalidad educativa para abordar estos temas. Un ejemplo de ellos es la educación para el envejecimiento (Viguera, 2009) donde, entre otros, se proponen los siguientes contenidos.

- Proceso de envejecimiento. Adquisiciones y pérdidas.
- Cambios que se producen en las dimensiones biológica, psicológica y social. Duelos.
- Identidad y autoestima.
- Fantasmas del envejecer. Prejuicios y miedos.
- Autocuidado. Adopción de estilos de vida saludable. Preservación de la autonomía.

En cuanto a la recientemente mencionada educación *para* la vejez se refiere según Tamer a la educación “destinada a otros grupos etarios y orientada a mostrar el envejecimiento como un proceso inherente al desarrollo humano y a la vejez como una etapa más de la vida con sus propias posibilidades” (Tamer, 1991, citado por Yuni & Urbano, 2005, p. 76). En cambio la educación *en* la vejez está dirigida a adultos mayores.

Estos espacios que apuntan a promover salud, calidad de vida y un buen envejecer se plantean como intervenciones educativas dada su finalidad y su encuadre. Al respecto Yuni y Urbano (2005) afirman

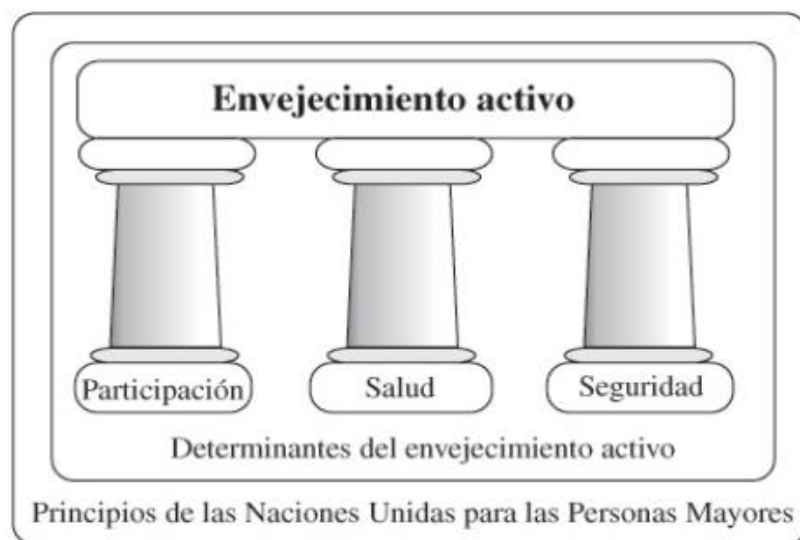
...trabajar sobre y por la calidad de vida en la vejez a partir de la intervención psico-educativa representa una de las alternativas tendientes a la optimización del desarrollo personal y, por ende, de la calidad de vida de la

población envejecente. La educación se constituye en una de las herramientas alternativas para mejorar las capacidades individuales e incrementar la calidad de vida de los adultos mayores, contribuyendo a la promoción de su “saludabilidad” y a la mejora de su sentido de bien-estar (p. 223).

1.3.2. Pilares del envejecimiento activo. Podría sintetizarse lo anteriormente expuesto a través de los tres pilares propuestos por la OMS (2002), como marco político destinado a la consideración del envejecimiento activo, a saber, salud, participación y seguridad.

Por ello es necesario un abordaje intersectorial: en donde no solo se contemple lo sanitario y social, sino también la educación, el empleo, la economía, la vivienda, la seguridad social, el transporte, la justicia, y el desarrollo rural y urbano (Figura 4).

Figura 4. Los pilares del envejecimiento activo



(OMS, 2002, p. 97)

En torno a estos tres pilares se han elaborado propuestas políticas que apuntan a:

1. Pilar salud

- prevenir y reducir la carga del exceso de discapacidades, enfermedades crónicas y mortalidad prematura;
- reducir los factores de riesgo relacionados con las causas de enfermedades importantes y aumentar los factores que protegen la salud durante el ciclo vital;
- desarrollar una continuidad de servicios sociales y de salud asequible, accesible, de gran calidad y respetuoso con la edad, que trate las necesidades y los derechos de las mujeres y los hombres a medida que van envejeciendo;
- proporcionar formación y educación a los cuidadores.

2. Pilar participación

- proporcionar oportunidades de educación y aprendizaje durante el ciclo vital;
- reconocer y permitir la participación activa de las personas en las actividades de desarrollo económico, el trabajo formal e informal y las actividades de voluntariado a medida que envejecen, de acuerdo con sus necesidades, preferencias y capacidades individuales;
- alentar a las personas a participar plenamente en la vida de la comunidad familiar a medida que envejecen.

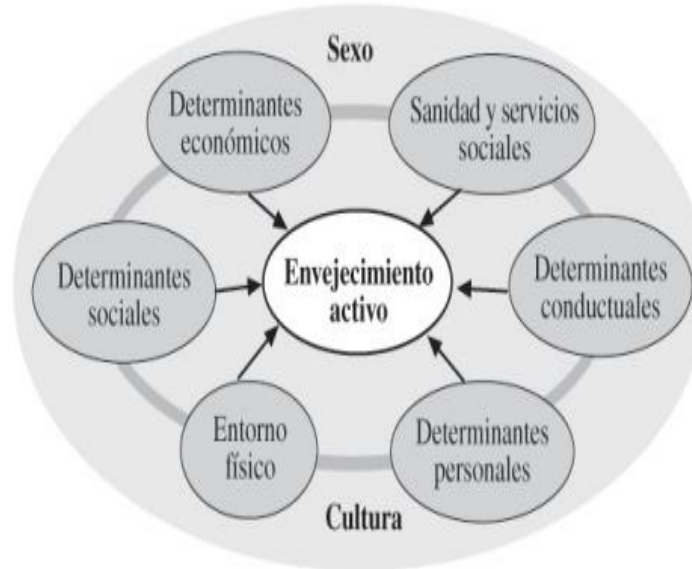
3. Pilar seguridad

- asegurar la protección, la seguridad y la dignidad de las personas ancianas abordando los derechos y las necesidades de seguridad social, financiera y física de las personas a medida que envejecen;
- reducir las desigualdades en los derechos de seguridad y en las necesidades de las mujeres mayores.

1.3.3. Determinantes del envejecimiento activo. La OMS (2002), señala determinantes transversales (cultura y género), relacionados con los sistemas sanitarios y de servicios sociales, conductuales, personales, del

entorno físico, del entorno social y económico. Se ilustran en la Figura 5, y se explicitan más abajo.

Figura 5. Determinantes del envejecimiento activo



(OMS, 2002, p. 82).

Determinantes transversales: la cultura y el género. “La cultura (...) determina la forma en que envejecemos porque influye sobre todos los demás determinantes del envejecimiento activo” (OMS, 2002, p. 102). Esta afirmación remite a la construcción social de la vejez, al imaginario social sobre el envejecimiento, a las costumbres, valores y tradiciones de cada sociedad. En cuanto al género, las mujeres pueden ser víctimas de desigualdad de oportunidades en muchos ámbitos de su vida, que pueden verse acentuadas en la vejez. Además, más allá de los cambios sociales que se han producido, se suele continuar atribuyendo roles específicos según el sexo, por ejemplo la mujer como cuidadora familiar.

Determinantes relacionados con los sistemas sanitarios y de servicios sociales. Según la OMS (2002):

Para fomentar el envejecimiento activo, es necesario que los sistemas sanitarios tengan una perspectiva del ciclo vital completo y se orienten a la

promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el acceso equitativo tanto de una atención primaria como a una asistencia de larga duración de calidad (p. 103).

Determinantes conductuales. La adopción de estilos de vida saludables es importante en todas las etapas del ciclo vital, incluso en la vejez, ya que mejoran la calidad de vida. Hábitos saludables en cuanto al control de la ingesta de alcohol, de medicamentos, del tabaquismo así como una buena alimentación y actividades física favorecen un envejecimiento saludable. Ello requiere del autocuidado e implicación de las personas en los procesos de salud-enfermedad.

Determinantes relacionados con factores personales. Aquí se considera la biología y la genética que influyen en gran medida sobre las formas del envejecer. Además, están implicados factores psicológicos tales como los cambios a nivel cognitivo (por ejemplo el enlentecimiento de algunas funciones como la memoria y la atención) que pueden compensarse con algunas técnicas de estimulación. En tal sentido el afrontamiento de situaciones de adversidad y la adaptación a los cambios constituyen buenos predictores de un buen envejecimiento.

Determinantes relacionados con el entorno físico. Entornos accesibles y medios de transporte adecuados para las personas mayores, permiten que conserven su independencia. También contribuyen los entornos físicos (barrio, vivienda) seguros y adaptados a sus necesidades, en el sentido que pueden prevenir caídas que generan discapacidades. Un medio ambiente saludable (agua potable, aire puro y alimentos sanos) es necesario para este grupo etario considerado como uno de los más vulnerables junto al de los niños.

Determinantes relacionados con el entorno social. El apoyo social durante todo el ciclo vital es de suma importancia, pero en la vejez cobra relevancia ya que por diversos motivos (pérdidas, jubilación, conflictos, etc.)

los vínculos pueden verse interrumpidos, situación que se asocia a una disminución del bienestar tanto físico como mental. Dentro de los vínculos conflictivos puede ubicarse la violencia ejercida contra las personas de edad por miembros de la familia. Otro determinante importante dentro del entorno social es la educación y alfabetización, especialmente teniendo en cuenta que desde hace algunas décadas el surgimiento de nuevas tecnologías plantea un desafío de aprendizaje a las personas mayores.

Los bajos niveles de educación y alfabetización se asocian con un mayor riesgo de discapacidad y muerte entre las personas a medida que envejecen, así como con mayores índices de desempleo. La educación en los primeros años de vida, junto con las oportunidades de aprendizaje durante toda la vida, puede ayudar a las personas a desarrollar las aptitudes y la confianza que necesitan para adaptarse y seguir siendo independientes a medida que envejecen (OMS, 2002, p. 180).

Determinantes económicos. Se incluyen los ingresos que permiten solventar las necesidades de diferente tipo. Puede provenir del trabajo cuando aún están activos, o bien de los haberes jubilatorios, pensiones o subsidios, cuando gozan de algunos de ellos.

Como se observará este modelo de envejecimiento se enfoca en aquellos factores que posibilitan un envejecer saludable, positivo; es decir que el énfasis viró desde un enfoque centrado en lo deficitario, lo patológico, a un enfoque que hace hincapié en las capacidades, potencialidades de las personas a medida que envejecen. Tales planteos son posibles, entre otras cuestiones, a partir de los desarrollos de la psicología positiva y plantean uno de los mayores desafíos, a saber, la forja de un nuevo paradigma.

Con respecto a la promoción del envejecimiento activo, desde la Psicología se plantean cuatro grandes área de intervención (Caprara, 2009, p. 346):

- Promover la salud y el ajuste físico y prevenir la discapacidad.
- Optimizar y compensar las funciones cognitivas.

- Estimular el desarrollo afectivo y de la personalidad.
- Maximizar la implicación social.

El nuevo paradigma en torno al envejecimiento y a la vejez apunta entonces a la plena realización de todas las dimensiones del ser humano, atinente no solo a un buen estado de salud, sino a la participación social, a la realización y satisfacción personal, a la atención de los intereses, entre otras cuestiones. Es por ello que la nominación de “Envejecimiento activo” se adecua al nuevo paradigma. Fue introducido en *El Plan de Acción sobre Envejecimiento 2002*, que resulta más abarcativo e integrador que el de “envejecimiento saludable” (introducido por la OMS en 1990). Las Naciones Unidas (1991) han formulado una serie de Principios para las personas mayores que deben ser respetados y deben guiar el accionar de las políticas destinadas a esta población, ellos son: independencia, participación, asistencia, realización de los propios deseos y dignidad. En la Asamblea Permanente por los Derechos Humanos (APDH, 2002) los expertos evaluaron que "el valor de la vida y la dignidad de toda persona, a cualquier edad, deben ser respetados y por principio se debe buscar la realización de sus potencialidades en plenitud".

La OMS afirma (2002) que en los países desarrollados muchas personas continúan trabajando más allá de los 60 años, sobre todo en el sector informal o por cuenta propia. Otras actividades como la atención de niños y enfermos y las correspondientes al voluntariado contribuyen a la implicación en una nueva forma de ocupación, que resultan de importancia personal y social. El lema de las Naciones Unidas a propósito del Año Internacional de las Personas Mayores (1999): “Una sociedad para todas las edades” implica asumir un “enfoque intergeneracional”, donde se resalta la importancia del apoyo familiar y social. Por otro lado, se instala como necesario difundir una nueva imagen de la vejez acorde con esta nueva realidad, que en muchos casos está asociada con deterioro, pasividad y declive. En el tránsito por esta etapa tendrá un peso significativo la perspectiva que se tenga sobre el

envejecimiento y la vejez, que atañe no sólo a quienes lo atraviesan sino a la sociedad en su conjunto.

Resumiendo, el marco teórico adoptado, tanto desde la perspectiva del modelo de orientación como del envejecimiento activo y las consideraciones realizadas sobre la vejez y el envejecimiento ponen de relieve la importancia de contar con estrategias orientadoras, tal como se propone en esta tesis, destinadas al abordaje de este colectivo poblacional a través de un *proceso específico* que favorezca la elaboración de nuevos proyectos.

CAPÍTULO 2

ANTECEDENTES SOBRE EL TEMA

La presente tesis doctoral presenta continuidad temática con los proyectos de investigación destinados a indagar el tema de las relaciones entre envejecimiento y estrategias de orientación en la Universidad Nacional de La Plata (Ciano & Gavilán, 2010).

Comenzaremos este capítulo ofreciendo algunos antecedentes históricos sobre la vejez, importancia otorgada al tema, para pasar luego a datos demográficos actuales que permiten delimitar la importancia de esta etapa de la vida, para proseguir con la presentación de documentos internacionales referidos a las políticas sociales y a los programas y acciones derivados, para finalizar con programas de orientación, del país y del exterior, enmarcados en dichas políticas.

2.1. Algunos antecedentes históricos sobre la vejez

A lo largo del tiempo han aparecido conceptualizaciones diversas sobre la vejez, testimoniadas, por un lado, por las distintas denominaciones que se han dado a esa etapa del ciclo vital que procede a la adultez: vejez, ancianidad, tercera edad, personas mayores, adultos mayores, entre otras. Por el otro, a las características que la identifican. De un lado se la asocia con la sabiduría, el conocimiento, la experiencia. Del otro, con la decrepitud, el deterioro, la enfermedad, la pasividad. Se trata en tales casos de construcciones sociales no ajenas a los cambios que han ocurrido en las sociedades en distintos momentos históricos. Desde esa perspectiva, puede sostenerse que resulta difícil generalizar las repercusiones subjetivas de ambas cuestiones en los propios adultos mayores.

No existe entonces, una subjetividad que pueda aislarse de la cultura y la vida social, como tampoco una cultura que pueda aislarse de la subjetividad que la sostiene, entre ambas existe una mutua implicancia, una mutua producción. Al

decir de Kães, es imprescindible tomar en cuenta el encuentro de la historia con la historia del sujeto (Ruiz, Scipioni & Lentini, 2008, p. 2).

El recorrido histórico realizado por Muchinik (2005) indica las variaciones en esa conceptualización en diferentes períodos. Así, en la Edad Antigua, en las tragedias y comedias de los siglos VI y VII aC los viejos eran representados mediante figuras dramáticas, objeto de burla. La juventud representaba la plenitud de la vida, la vejez se caracterizaba a partir de la aparición de dolencias. Pero en ausencia de la referencia a los años de edad, las etapas no estaban delimitadas. Otros, la caracterizaban como el momento donde se alcanzaba la sabiduría.

En la Edad Media según la autora “la sociedad cristiana consideró la vejez como la edad última de la vida y la etapa de preparación para la muerte” (2005, p. 34). La vejez se definía por el deterioro físico y mental. Se observa una preocupación por el envejecimiento y la vejez, pero en función de encontrar modos de conservar la juventud. La mujer menopáusica se volvía peligrosa ya que la falta de menstruación impedía la eliminación de “materias superfluas del organismo”. Las mujeres viejas se asociaban con brujerías.

Durante el Renacimiento, en distintas obras de arte, aparece la exaltación de la belleza como ideal, propia de la juventud. Comienza a emerger la edad cronológica de 60 años como criterio que señala la vejez y la decrepitud.

En la Edad Moderna se establece que alrededor de los 35 años se alcanzaría el mayor crecimiento humano, que luego comenzaría a decrecer. La autora afirma que los pobres, locos y viejos pertenecían a una misma categoría y que en algunos países de Europa se crearon los hospicios para alojarlos. Ahora bien, existía en ese entonces un trato diferencial según los viejos fueran pobres y pertenecientes a la elite.

A fines del siglo XVIII, aunque todavía los viejos eran poco numerosos (téngase en cuenta que las expectativas de vida para la época eran significativamente menores a las actuales), la vejez comenzó a adquirir

presencia. Surge el viejo dentro de la familia, la figura del abuelo y el rol que le era asignado. Se abandona la idea propagada en la Edad Media de la vejez como preparación para la muerte y comienza a concebirse la idea de la continuidad de la vida en esta etapa. Por su parte, la Revolución Francesa trajo aparejada la consideración de los derechos inherentes a los viejos.

A fines del siglo XIX y principios del siglo XX esta imagen positiva de la vejez comienza a modificarse. Así, según Muchnik (2005), la vejez se convierte en un problema social. Tal perspectiva se relaciona con las ideas de progreso social que se postulaban en esta época, la preocupación por la disminución de la población económicamente activa, con el consecuente incremento del costo de las pensiones, jubilaciones o sucedáneos inherentes a la manutención.

Concomitantemente, junto a los cambios sociales y demográficos se producen avances científicos y tecnológicos. Así por ejemplo, la medicina comienza a estudiar más en profundidad los procesos biológicos ocurridos en el envejecimiento, que paulatinamente comienza a biomedicalizarse, quedando asociado con la enfermedad. Junto a esta asociación, aparece el prejuicio sobre la dependencia de los viejos. Esto refiere al *modelo del ciclo vital de U invertida* que entiende el envejecimiento como “un proceso universal, progresivo (sus efectos son acumulables), irreversible y degenerativo” (Strehler, 1962 citado por Triadó & Villar, 1997, p. 44). Se concibe al envejecimiento como un declive progresivo hasta la muerte del sujeto.

La primera etapa comienza con el nacimiento, representada por crecimiento y desarrollo; la segunda tiene principio y final difusos, y se caracteriza por la estabilidad en el funcionamiento óptimo del organismo; por último, en la tercera se van acumulando pérdidas en todas las estructuras y funciones del organismo, y termina con la muerte. Este modelo fue apoyado por el psicólogo Stanley Hall con base en los cambios biológicos, comparando el envejecimiento con una curva parabólica descrita por un proyectil (Baena,

Ponce Rosas, Chapa Luque, Sánchez Escobar & Jiménez Galván, 2013, p. 56).

A su vez, dentro del *Modelo de life-span* algunas cuestiones centrales, en contraposición con el modelo anterior, consisten en enfatizar el envejecimiento como proceso en lugar de hacerlo como estado. Proceso en el cual se producen también manifestaciones de desarrollo, que no se consideran únicas sino un haz de ellas, que incluso no coinciden necesariamente con la edad cronológica. Tal como plantea Fernández Lópiz (2014)

El llamado enfoque Ciclo Vital en Psicología del Desarrollo, entre otros méritos, tuvo el de haber evidenciado que en las curvas del desarrollo humano se observa una gran variabilidad entre sujetos con el transcurrir del tiempo. Lo cual está estrechamente ligado con variables ambientales, contextuales y sociales. O sea, que en las edades avanzadas, las diferencias entre los individuos son mayores que en las edades primeras del desarrollo. Y esto es así por la evidente exposición más acentuada de los mayores a circunstancias ambientales, contextuales, históricas y sociales. Los mayores serían más sociales y culturales en la construcción de sus características que los más jóvenes o niños que, sin dejar de ser sociales, lo son menos y tienen una mayor carga biológica (p. 44).

En la actualidad la Ecología del Envejecimiento como una perspectiva general de la investigación en Psicogerontología, intenta contribuir al análisis de la interacción adulto mayor-ambiente. Para ello utiliza el *Modelo Ecológico* elaborado por Bronfenbrenner (1987) con un enfoque del Ciclo Vital enriquecedor puesto que:

... le ha permitido ir más allá de los microsistemas tales como la familia, y ampliando el campo de la investigación al análisis de otros niveles más amplios en su espectro que incluye los contextos sociohistóricos y bioculturales, así como sus propios cambios y transiciones “mesosistemas”, “exosistemas” y

“macrosistemas” (Bronfenbrenner, 1987, citado por Fernández Lópiz, 2014, p.44).

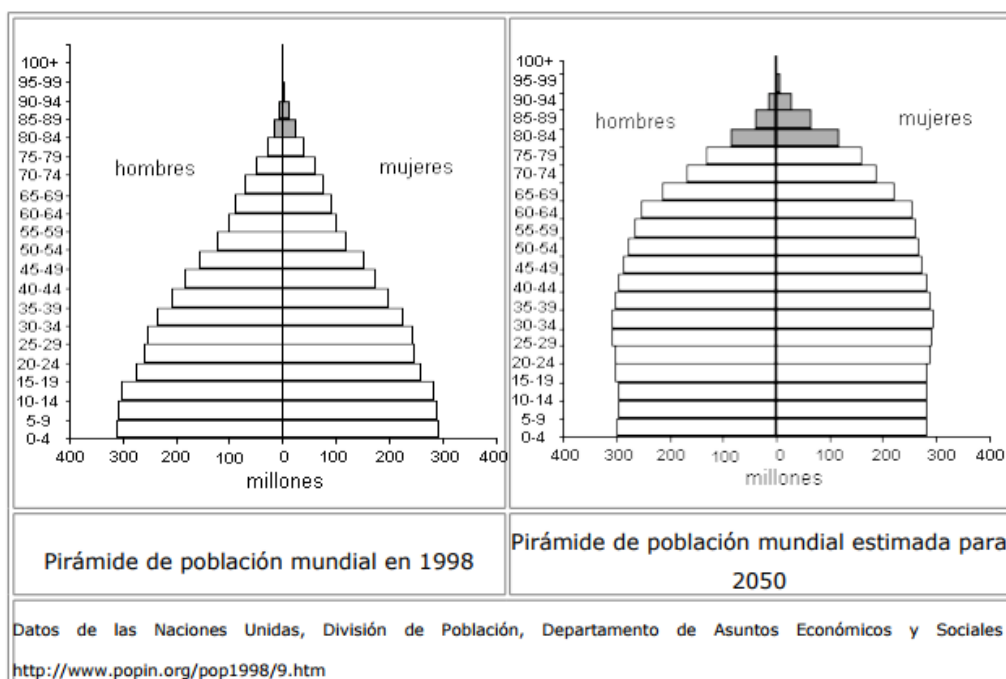
Resulta de interés la lectura realizada por Fernández Lópiz (2014) sobre la estructuración del Modelo Ecológico en la Vejez, que plantea que el *microsistema* en el adulto mayor podría estar configurado por la familia, el centro de día, la institución geriátrica, la institución religiosa, etc. La relación entre estos microsistemas constituiría el *mesosistema*. El *exosistema* comprendería aquellos escenarios donde no se participa directamente pero que influyen en la persona, por ejemplo, estaría dado por “el grupo de compañeros de escuela del nieto, el clima de trabajo de un hijo o de la nuera, etc.” (p. 46). Con respecto al *macrosistema* menciona “la cultura (...) sus tradiciones, las nuevas modalidades de habitáculo reducido, el aumento de edad de las jubilaciones, las nuevas ofertas culturales y recreativas (...), etc.” (p. 46).

2.2. Datos demográficos sobre el envejecimiento

El estudio sobre la vejez ha tomado gran relevancia desde distintas disciplinas ya que el envejecimiento poblacional plantea nuevos escenarios y nuevos desafíos a la ciencia y a la sociedad en general. El fenómeno de transformación demográfica ha dado lugar a numerosas investigaciones y a diversas políticas destinadas a brindar, desde distintos sectores, una calidad de vida mejor a las personas mayores (Fernández Ballesteros, 2007; Tamer, 2008). Como fenómeno social requiere de una mirada desde el paradigma de la complejidad, de un abordaje interdisciplinario y del diseño de estrategias integrales, especialmente si se tiene en cuenta la proyección sobre la población mundial para el año 2050 (Ciano & Gavilán, 2010).

Dentro de los grupos etarios, el que presenta un mayor crecimiento es el de personas de 80 años, tal como se aprecia en la figura siguiente (extraído del Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Saludable para los Adultos Mayores del Ministerio de Salud de la República Argentina, 2007).

Figura 6. Pirámide de la población mundial



El envejecimiento poblacional es señalado como una de las problemáticas sociales y sanitarias emergentes que implicará en el corto plazo la agudización de tendencias epidemiológicas en curso, de patologías crónicas y degenerativas asociadas a los tramos de edad más avanzados, y una mayor demanda para su atención o cuidado (De Lellis, 2006, p. 36).

Las transformaciones en las pirámides demográficas implican una sobrecarga del sistema de seguridad social, del sistema sanitario y de las familias que se ocupan del cuidado de las personas mayores.

En particular, la República Argentina presenta una transición demográfica avanzada. Los datos arrojados por el Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas realizado en octubre de 2010, proporcionan la siguiente información: la República Argentina tiene un total de 40.117.096 habitantes, 19.523.766 varones, 20.593.330 mujeres. La población total de personas mayores de 60 años es de 9.826.999; 4.108.414 varones, 5.718.585 mujeres. La esperanza de vida promedio es de 76,5 años (de 80 años para

las mujeres, de 73 años para los varones). Las proyecciones indican que para el año 2020 la cantidad de menores de 15 años será igual a la de mayores de 60.

El 73% de los adultos mayores varones de 65 y más años y el 60% de las mujeres de 60 y más años cuenta con una jubilación o pensión (la edad de jubilación es de 65 años para los varones y de 60 para las mujeres). A medida que avanza la edad, la proporción de mayores que percibe este ingreso por jubilación o pensión aumenta, superando el 80% a partir de los 75 años.

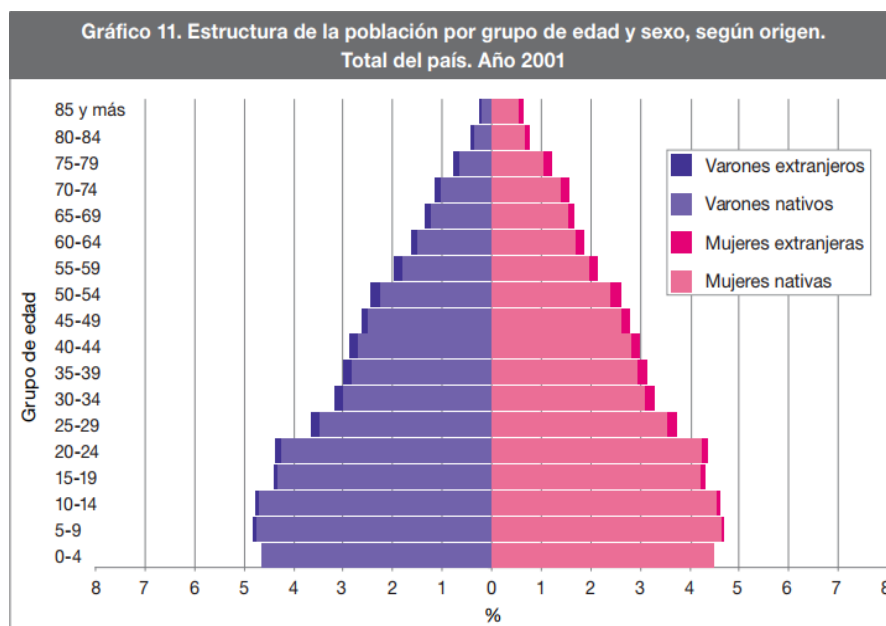
Con respecto a la Educación formal, la baja cobertura en el pasado provocó adultos analfabetos, aumentando su vulnerabilidad. Un 8% de la población adulta mayor no cuenta con instrucción formal, el 73% ha alcanzado hasta secundaria incompleta, el 19% restante secundaria completa o por encima de ella. El porcentaje de analfabetismo en este conjunto poblacional se sitúa en el 6%.

En relación con la promoción y atención de la salud, la República Argentina cuenta con un sistema de salud público y universal, al que cualquier ciudadano tiene derecho a acceder. Por otra parte, existen otras formas de cobertura como las obras sociales (para los trabajadores formales), las mutuales o las prepagas, este modelo de sistema de salud se ha denominado *mixto* (Villalva, 2014). Bajo estas modalidades encontramos una cobertura del 77%, siendo la mayor entidad por número de afiliados el Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (PAMI). Con referencia especial a la situación de discapacidad, encontramos que el 28,3 % de las personas de 65 años y más, presenta algún tipo de discapacidad (Vassallo & Sellanes, 2001).

La situación descripta sobre la estructura de la población argentina y las pirámides que ilustran la comparación relativa a los datos censales del año 2001 y 2010 aparecen reflejadas en las Figuras 7 y 8 (gráficos extraídos de

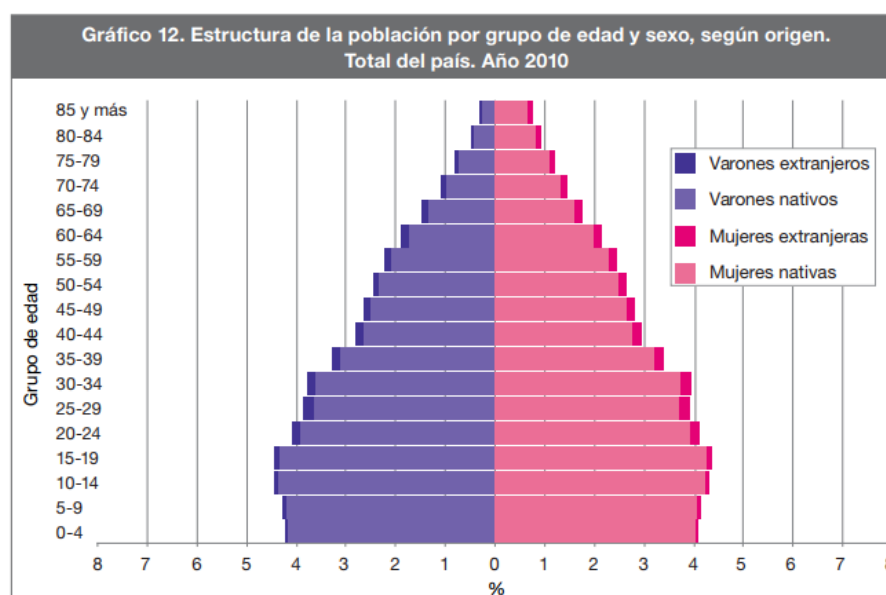
INDEC. Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010. Censo del Bicentenario. Resultados definitivos. Serie B N° 2. Tomo 1 página 75).

Figura 7. Estructura según edad, sexo y origen de la población Argentina (Censo 2001)



Fuente: INDEC. Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2001.

Figura 8. Estructura según edad, sexo y origen de la población Argentina (Censo 2010)



Fuente: INDEC. Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010.

Los datos previamente mencionados sobre la realidad a nivel local (y mundial) impulsan la necesidad de elaborar políticas y programas de envejecimiento activo que mejoren la salud, la participación y la seguridad de los adultos mayores. Tal como plantea la OMS (2002):

Este tipo de políticas y programas han de basarse en los derechos, las necesidades, las preferencias y las capacidades de las personas mayores. Además, también tienen que considerar una perspectiva del ciclo vital que reconozca la importante influencia de las experiencias vitales anteriores en la manera de envejecer de las personas (p. 96).

2.3. Documentos y planes de acción sobre el cambio demográfico

Los siguientes documentos y planes de acción son algunos ejemplos de las recomendaciones de las Naciones Unidas a los Estados, frente al cambio demográfico:

- *Plan de Acción Internacional sobre el envejecimiento*: aprobado en la *Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento de Viena* en el año 1982, en el que se elaboraron 62 recomendaciones entre las cuales se plantean acciones referidas a la salud, nutrición, vivienda, bienestar social, educación, trabajo, entre otras. Además se especifica la educación permanente como derecho de las personas mayores a la educación a lo largo de la vida, así como también la preparación para la jubilación como una estrategia que favorezca una transición de la vida activa al retiro “fácil y gradual”. Se considera a las personas de edad como un grupo poblacional diverso y activo con aptitudes diferentes y necesidades especiales en algunos casos.
- *Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad*: fueron aprobados en 1991 y establecen normas universales para las personas de edad en cinco ámbitos principales: independencia, participación, atención, realización personal y dignidad.

- *Proclamación sobre el envejecimiento*: fue aprobada en 1992 en una conferencia internacional sobre el envejecimiento, que tuvo lugar por el décimo aniversario de la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento y establece la orientación general para seguir aplicando el Plan de Acción. Proclamó el año 1999 como el Año Internacional de las Personas de Edad. Tenía como tema unificador *"Hacia una sociedad para todas las edades"*; es decir, aquella en donde las actitudes, políticas y prácticas en todos los niveles y sectores permitieran a las personas envejecer con seguridad y dignidad. Aseguraba de este modo la continuación de la participación en sus sociedades como ciudadanos de pleno derecho, para su contribución al desarrollo y la obtención de los beneficios de los logros alcanzados. Ese año se consideraron cuatro dimensiones sobre el tema: la situación de las personas de edad, el desarrollo individual a lo largo de toda la vida, las relaciones entre generaciones y la relación entre desarrollo y envejecimiento de la población.
- *Marco de políticas para una sociedad para todas las edades y Programa de Investigación sobre el envejecimiento para el siglo XXI*: estos documentos sintetizan las políticas para facilitar la transición hacia una sociedad para todas las edades. Fueron adoptados en 1999 cuando la Asamblea General se reunió para efectuar el seguimiento del Año Internacional de las Personas de Edad (ONU, 2002).

2.4. Programas y acciones destinados a los adultos mayores

La creciente preocupación por ese grupo etario ha propiciado la elaboración de programas y actividades específicos, en distintas partes del mundo, teniendo en cuenta, como se señalara precedentemente, la prolongación de las expectativas de vida, particularmente en el grupo crecientemente numeroso que se mantiene saludable (Zamarrón Cassinello, 2007). Algunos

de los programas implementados en el exterior y en el país son los siguientes:

2.4.1. Europa. El European Centre for the Development of Vocational Training- CEDEFOP, proporciona, a partir de trabajos de investigación, datos en que se basan las políticas de educación y formación profesionales. En su Publicación *Working and Aging. Guidance and counselling for mature learners* del año 2011, plantea la contribución de las investigaciones del CEDEFOP sobre lo que significa el envejecimiento para aprender y trabajar y destaca la importancia y el potencial de la guía y el asesoramiento, tema al que dedica uno de sus apartados. Además se especifica que:

Los análisis y resultados presentados en esta publicación revelan signos alentadores de progreso, pero al mismo tiempo indican que queda mucho por hacer para promover una integración más exitosa de los trabajadores mayores en el mercado laboral y la sociedad. La guía y el asesoramiento para las personas mayores son elementos clave para abordar las tendencias entrelazadas del envejecimiento, el cambio de trabajo y las nuevas necesidades de habilidades y para promover carreras más largas que siguen una lógica diferente a los modelos de carrera tradicionales (Publications Office of the European Union, 2011).

En otra de sus publicaciones, *Guidelines for Policies and Systems Development for Lifelong Guidance, a Reference Framework for the EU and for the Commission*, se plantea que la guía y el asesoramiento permanente tiene como objetivo proporcionar apoyo para el desarrollo de la carrera a personas de todas las edades, en todas las etapas profesionales. Deberían estar disponibles para todas las personas, independientemente de su situación laboral, nivel socioeconómico, origen étnico o género.

La Red Europea de Políticas de Guía y Asesoramiento Permanente -ELGPN cuenta con 30 países miembros que designan a sus representantes (gubernamentales y no gubernamentales). Constituye una forma innovadora del Método Abierto de Coordinación dentro de la Unión Europea (UE).

El *Careers y Transitions* (CEDEFOP) es un proyecto destinado a identificar las políticas efectivas de apoyo a los ciudadanos, en relación con las interrupciones y cambios laborales.

Inglaterra. En Inglaterra existe la organización sin fines de lucro *Age UK*. Su misión “ayudar a todos a aprovechar al máximo la vida posterior”. Cuenta con un servicio de asesoramiento en diversas cuestiones de interés para adultos mayores; además conforma una red de instituciones destinadas a ellos. Dentro de los programas se incluyen los siguientes: *Programa de Vivienda adaptada y compartida*, *Atención integrada personalizada*, *Programa de prevención de desnutrición y deshidratación* (tan frecuentes en adultos mayores), *Programa de bienestar y salud*, *Programa de trabajo y aprendizaje*, entre otros⁴.

España. Cuenta con el desarrollo de distintos emprendimientos destinados a adultos mayores.

La *Asociación Estatal de Programas Universitarios para Personas Mayores-AEPUM* comprende universidades públicas y privadas, así como otras entidades con personería jurídica. Tiene por finalidad la formación universitaria para mayores. Entre los programas que se ofertan, aparecen, entre otros: el *Programa Universidade Senior da Universidades da Coruña (UDC)*, *Universidad Permanente de Alicante*, *Universidad para los Mayores de la Universidad Complutense de Madrid*, *Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla*.

Programa Vivir con vitalidad. Refiere a contenidos teórico-prácticos sobre temas agrupados en cuatro áreas sobre el cuidado de la mente y el cuerpo, la afectividad, el sentido del control y la ampliación de la implicación social. Tiene una versión multimedia, que garantiza su amplia cobertura. Ha sido

⁴ Fuente: <https://www.ageuk.org.uk/about-us/people/>

aplicado reiteradamente en la Universidad Autónoma de Madrid, a cargo de profesores expertos (Fernández Ballesteros, 2002).

En líneas generales presentan en común proporcionar una respuesta a una nueva modalidad educativa que refiere a la formación universitaria de las personas mayores a lo largo de la vida. Es de destacar que el Espacio Europeo de Educación Superior, lo reconoce como un derecho, de modo tal que representa una oportunidad para que tales personas asistan a la universidad a través de programas especialmente diseñados para ellos⁵.

El *Instituto de Mayores y Servicios Sociales –IMSERSO*, tiene por finalidad promover una mayor participación social y el desarrollo de una vida independiente, más activa y saludable. Facilita información relevante sobre distintas áreas de interés, tales como economía, finanzas, aspectos jurídicos, hábitos de vida, tecnologías, cultura, ocio y participación, en el marco de un envejecimiento activo saludable y participativo.

2.4.2 República Argentina. En nuestro país se han llevado adelante diversas iniciativas en el mismo sentido, surgidas desde distintas instancias institucionales u organizativas, que van desde Ministerios Nacionales, Universidades, como parte de las actividades de extensión, hasta sindicatos, clubes barriales y centros/asociaciones de jubilados.

Programas Ministeriales y otros organismos. Ejemplos

Plan Nacional de Envejecimiento Activo y Salud (2007) del Ministerio de Salud de la Nación. En su fundamentación considera los documentos y planes de acción anteriormente mencionados y la situación sociodemográfica actual de nuestro país a partir de datos censales, así como las proyecciones en materia de crecimiento poblacional. Como finalidad del programa se establece:

⁵ Fuente https://www.ucm.es/presentacion_mayores.

- Favorecer el desarrollo de la promoción de la salud y la atención primaria de la salud para adultos mayores en el sistema de salud.
- Promover el pleno goce y ejercicio de los derechos reconocidos por la Constitución Argentina y por los tratados internacionales vigentes, respecto a la salud de las personas mayores, los ancianos y las personas mayores con discapacidad.
- Promover el desarrollo de los servicios integrados para la vejez frágil y dependiente.
- Influir en los prestadores de salud acerca de los programas y estrategias de promoción y prevención destinados a los adultos mayores.
- Incorporar en la formación de recursos humanos la perspectiva del envejecimiento activo y saludable y la atención de salud adaptada a las necesidades de los adultos mayores.
- Promover el concepto de envejecimiento activo y saludable en la sociedad en general.
- Favorecer el desarrollo de proyectos de investigaciones destinadas a incrementar el conocimiento en el campo gerontológico y a dar respuesta a las necesidades detectadas⁶.

Plan Nacional de las Personas Mayores 2012-2016 del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación (Roqué, Ordano, Croas, & Fassio, 2013). Persigue los siguientes objetivos:

- Analizar los procesos de envejecimiento, desde el punto de vista social, epidemiológico y demográfico, en la República Argentina y las consecuencias que puedan derivarse para la situación y necesidades de atención de las personas mayores.
- Identificar y hacer frente a las nuevas situaciones que se les plantean a las personas mayores y a sus familias como consecuencia del incremento de

⁶ Fuente web Ministerio de Salud de la Nación
<http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/programas/proneas>

la longevidad y de los cambios sociales de nuestro entorno, y establecer el conjunto de recursos adecuados.

- Favorecer la protección de los derechos de las personas mayores y procurar que la prestación de los servicios se ajuste a los criterios de calidad exigidos en las normas y programas vigentes.
- Ordenar los recursos y programas existentes.
- Proporcionar herramientas que posibiliten el conocimiento actualizado y permanente de las demandas de las personas mayores y de los recursos existentes.

Para el cumplimiento de estos objetivos se incluyeron diferentes áreas de intervención, con sus ejes, objetivos, estrategias y metas⁷.

Desde la Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores – DINAPAM, se llevan a cabo otros programas como los siguientes:

La experiencia cuenta. Está destinado a promover el intercambio intergeneracional de prácticas y saberes. A través de instituciones, organizaciones y federaciones de jubilados, se realizan talleres y cursos en los que las personas mayores enseñan oficios y participan en actividades comunitarias. De esta manera se propone revalorizar la experiencia, el esfuerzo y las habilidades de aquellos que poseen los conocimientos de toda una vida, se promueve su rol activo en la sociedad, se recuperan y fortalecen oficios tradicionales y se mejoran las capacidades de trabajo de las personas que participan en el proyecto.

Cuidadores domiciliarios. Se propone la capacitación y formación de personas a partir de los 18 años para el cuidado y acompañamiento de personas mayores que así lo requieran.

⁷ Fuente: Dirección Nacional de Políticas Para Adultos Mayores. Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, 2013, p. 13.

Residencias de larga estadía. Está destinado a las personas mayores sin los recursos necesarios para vivir de forma independiente ni con sus familias, que no cuentan con una obra social que cubra la prestación necesaria.

Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados-PAMI Programa de Asistencia Médica Integral. Ofrece distintas actividades preventivas, de autocuidado, de estimulación cognitiva y recreativas.

Programas Universitarios. Ejemplos.

Algunos programas de la UNLP

Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores-PEPAM de la Secretaría de Extensión de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UNLP. Fue creado en el año 1994 por iniciativa de adultos mayores, sobre la base de otros programas universitarios. Funciona en una sede céntrica y en distintas subsedes barriales. Se ofrecen cursos de capacitación sobre temas variados. Está sostenido en el concepto de educación permanente como un proceso continuo que se realiza durante toda la vida y que promueve la salud de las personas mayores a través de su participación e integración en diferentes actividades (Petriz, 2003). Su otro pilar es el concepto de envejecimiento positivo, entendiendo que las personas mayores pueden volver a formular un proyecto vital en el marco de las transformaciones que atraviesan. Está destinado a personas mayores de 55 años y no se requieren estudios previos, como requisito de inclusión. Sus objetivos son los siguientes:

- Promover una nueva opción de integrarse a actividades creadoras.
- Ofrecer la oportunidad de seguir creciendo y aprendiendo a lo largo de la vida.
- Crear espacios culturales.
- Apoyar la información amplia e integradora.
- Desarrollar nuevos intereses.

- Reformular un horizonte de vida.
- Participar activamente en la comunidad.

Centro de Comunicación y Adultos Mayores (CECAM) de la Secretaría de Extensión de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social de la UNLP. Destinado a adultos mayores de distintos barrios de La Plata, Gran La Plata y otras localidades del país. Ofrece propuestas de “inter-aprendizajes y participación en prácticas de periodismo y comunicación social para suprimir las discriminaciones de acceso y derecho a la libre expresión y a la creatividad”⁸.

Programa de Promoción de la Salud de Adultos Mayores de la Secretaría de Extensión de la Facultad de Psicología de la UNLP. Se implementa desde el año 2012 en la sede central y en la sede de la localidad de Chivilcoy. Está destinado a favorecer la participación activa de los adultos mayores en actividades de carácter grupal.

Proyecto Construyendo redes, adultos mayores, participación, autonomía de la Secretaría de Extensión de la Facultad de Ciencias Económicas de la UNLP. Su objetivo es

fomentar la conformación de una red de actores sociales e institucionales y contribuir a la integración social de los adultos mayores de nuestra comunidad. Para ello se propone identificar el estado actual de las políticas públicas en temáticas vinculadas al reconocimiento de derechos de adultos mayores: educación, salud, información, accesibilidad urbana, medio ambiente, cuidado, autorrealización⁹.

Muchas de estas actividades desarrolladas en la UNLP forman parte de la *Mesa de Trabajo de Personas Mayores* (2017) de dicha institución. Depende de la Prosecretaría de Relaciones Institucionales, “busca articular y trabajar

⁸ Fuente: <http://perio.unlp.edu.ar/node/5043>

⁹ Fuente:

https://www.econo.unlp.edu.ar/articulo/2017/9/18/proyecto_construyendo_redes_adultos_mayores_participacion_y_autonomia_2017

en forma conjunta con los diferentes espacios de las facultades, dependencias y organizaciones de la sociedad civil que desarrollan actividades orientadas a los adultos mayores”¹⁰. En esta Mesa de Trabajo, además de algunos de los enunciados precedentemente, se incluyen:

Programa Los Mayores Primero de la Facultad de Ciencias Médicas, Facultad de Odontología, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.

Programa de Preparación para la Jubilación (PREJUBI Institucional) de la Dirección General de Personal de la Presidencia de la UNLP.

Programa de Preparación para la Jubilación (PREJUBI – PEPAM) de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (que será desarrollado en el apartado programas de jubilación).

Proyecto de Prevención del Trastorno Neurocognitivo de la Cátedra de Neuroanatomía y Neurofisiología de la Facultad de Psicología.

Proyecto Espacios de encuentro para Adultos Mayores de la Facultad de Psicología.

Proyecto Aprendiendo con y para la Tercera Edad/Proyecto Análisis antropológico del proceso de envejecimiento en contexto urbano y su proyección en el marco de las políticas públicas del Laboratorio de Investigaciones en Etnografía Aplicada de la Facultad de Ciencias Naturales y Museo.

Proyectos de Extensión y Voluntariados Universitarios de la Facultad de Periodismo y Comunicación Social.

Además participan en la Mesa las siguientes entidades no universitarias:

Federación de Asociaciones de Jubilados y Pensionados de Cajas de Previsión y Seguridad Social para Profesionales Bonaerenses.

¹⁰ Fuente: https://www.unlp.edu.ar/prosecretaria_de_relaciones_institucionales/se-presento-la-mesa-de-trabajo-de-personas-mayores-8430

Asociación de Ayuda de Familiares de Personas que Padecen Esquizofrenia (AAFE).

Asociación de Defensa del Usuario de la Vía Pública y el Ambiente (ADUPVA).

Asociación Civil Psicólogos Jubilados y Pensionados de la Provincia de Buenos Aires.

Asociación Civil Global Psy.

Unión de Profesionales en Educación Física (UPEF).

Otros programas universitarios. Ejemplos

Programa de Empoderamiento de Adultos Mayores (2013). Se implementa desde la Cátedra Psicología de la Tercera Edad y Vejez (UBA) en convenio con el Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo (INADI). Su objetivo es “promover el empoderamiento de los adultos mayores y visibilizar la temática en sus comunidades y organizaciones con el propósito de generar mayor inclusión”¹¹.

Programa Adultos Mayores: Inclusión social, participación y autonomía (2014) de la Secretaría de Extensión de la Universidad Nacional de La Matanza. Comenzó en el año 1999 bajo la forma de encuentros de diálogo y reflexión. Posteriormente ha tomado la forma actual, ofreciendo diferentes cursos. Su objetivo general es “Generar espacios de vinculación participativa Universidad- Comunidad que contribuyan a la reflexión y la valorización de las capacidades propias del adulto mayor, en el marco de la promoción de la ciudadanía; teniendo como meta mejorar su calidad de vida”¹².

Programa de desarrollo integral para una longevidad con bienestar de la Escuela de Ciencias del Envejecimiento de la Universidad Maimónides. Está

¹¹ Fuente <https://terceraedadvejez.wordpress.com/2013/07/04/programa-de-empoderamiento-para-adultos-mayores-uba-inadi/>

¹² <http://extension.unicen.edu.ar/jem/completas/278.pdf>

destinado a adultos y adultos mayores; ofrece cursos y talleres que posibilitan el aprendizaje en nuevas temáticas y la posibilidad de generar nuevos vínculos sociales.

Desde la *Escuela de Recreación* se plantean propuestas recreativas vinculadas con el disfrute del tiempo libre de los adultos mayores y con “la posibilidad de tener la oportunidad de revisar su vida, interrogarse y rectificar el rumbo, si fuera necesario”¹³.

Mediante un convenio firmado por el Programa de Asistencia Médica Integral -PAMI y la UNLP se creó el programa *Universidad para Adultos Mayores Integrados UPAMI*. Se brindan a los afiliados diversos cursos y talleres dictados por docentes universitarios en diferentes unidades académicas. “En la actualidad UPAMI se desarrolla en el 75% de las universidades nacionales”¹⁴. Estas actividades se encuadran dentro de lo que tradicionalmente se ha denominado educación no formal, no se requiere estudio previo alguno para participar de las mismas.

2.5. Programas de preparación para la jubilación

En líneas generales los programas de preparación para la jubilación incluyen dentro de sus objetivos: contribuir al desarrollo personal de las personas mayores en la etapa de jubilación; conseguir mayores activos aprovechando su tiempo, conocimientos y capacidad en beneficio de ellos mismos y de la sociedad; impulsar la participación y cooperación de las personas mayores en el movimiento asociativo, utilizando, entre otras, la opción del voluntariado como herramienta para conseguirlo. Asimismo se proponen facilitar a las instituciones una herramienta útil para ofrecer a sus empleados que estén cerca de ingresar en la etapa de jubilación y a jubilados con pocos años de distancia del cese laboral. En muchos de estos programas se incluye al

¹³ Fuente http://weblog.maimonides.edu/gerontologia2007/2007/12/los_beneficios_de_la_recreacio.html

¹⁴ Fuente: <http://www.pami.org.ar/upami.php?vm=1>

cónyuge del jubilable debido a las implicancias en el entorno, fundamentalmente familiar.

En general, apuntan a facilitar un período de adaptación de modo tal que el cambio no resulte abrupto. Es por ello que se acompañan generalmente de una reducción de la jornada laboral, primero en horas, luego en días, hasta que se consuma el cese definitivo. La metodología es diversa, en algunos de ellos el programa se lleva a cabo una vez por semana, otros lo realizan de manera intensiva en una especie de retiro. Están conducidos, en algunos casos, por profesionales competentes según la temática que se trabaja, por ejemplo: médicos, abogados, psicólogos, etc.

A nivel internacional existen numerosos programas de este tipo. Entre ellos, en España aparecen los siguientes: *Pensando en el futuro. Curso de preparación para la jubilación*, desarrollado en la Universidad de Salamanca; *Preparación para la jubilación* de la Confederación Española de Aulas de Tercera Edad CEATE de Madrid; *Proyecto Madurez Vital* dependiente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores CEOMA de Madrid, apoyado por la Obra Social Caja Madrid y por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Otros organismos que ofrecen este tipo de programas son los siguientes: Universidad Politécnica de Madrid, Fundación Patronato Europeo del Mayor junto con Caja Madrid (Santander), Instituto Nacional de Administración Pública INAP (Madrid), Investigación y Tratamiento en Salud Mental y Servicios Sociales INTRAS (España). Unión Fenosa, una de las mayores compañías eléctricas de Madrid, que implementó estos programas desde 1981.

También diferentes entes u organismos de regiones españolas realizan actividades de este tipo, sea en forma de cursos, talleres, o programas, como Asturias, Andalucía, Aragón, Canarias, Cantabria, Castilla y León, Castilla y La Mancha, Cataluña, Galicia, entre otros.

En otros países de Europa, como Inglaterra, Noruega, Francia, Holanda, Italia y Portugal, también se llevan a cabo actividades similares.

En lo que respecta a América, Estados Unidos incorpora la preparación para la jubilación en grandes empresas mediante consultores de recursos humanos. En Latinoamérica, Brasil ha tenido un gran desarrollo en esta temática.

En la República Argentina, se han implementado estos programas desde la Subsecretaría de la Tercera Edad dependiente del Ministerio de Desarrollo Social del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Sus objetivos corresponden a la promoción de la participación activa de los Adultos Mayores en distintas dimensiones de la vida cotidiana sea en organizaciones de mayores comprometidas con sus barrios, en propuestas de uso positivo y creativo del tiempo libre, en acciones que promuevan estilos de vida saludables, en espacios de encuentro e intercambio significativos que permitan prevenir situaciones de aislamiento o soledad, en actividades de encuentro intergeneracional, en toda oportunidad en que los mayores puedan comprometer su capacidad de disfrute y ofrecer apoyo a los demás.

También aparecen otros programas desde otras entidades. Desde la Universidad ISALUD de la Ciudad de Buenos Aires, se implementa el programa *La jubilación una etapa a descubrir*, realizado por ClavesConsultora (Ciudad de Buenos Aires). La Administración Federal de Ingresos Públicos (AFIP) cuenta con un programa de *Preparación para la Jubilación* para acompañar a sus empleados en esta transición.

Actualmente, la Administración Nacional de la Seguridad Social ANSES implementa el *Plan Nacional de Preparación para el Retiro Laboral*, que tiende a acompañar a las personas y a las organizaciones laborales con personal próximo a jubilarse. Se propone dentro de sus objetivos desarrollar estrategias de intervención y planificación de proyectos que permitan

ejecutar acciones para abordar la problemática que se le presenta al Adulto Mayor al momento del despegue laboral.

Programa de Preparación para la jubilación de la UNLP. Desde el segundo semestre del año 2012 se lleva a cabo un programa de preparación para la jubilación (PREJUBI) para su personal docente y no docente próximo a jubilarse, posteriormente se abrió a la comunidad. Surge como iniciativa de la Dirección General de Personal de dicha institución. Entre sus objetivos aparece reflexionar grupalmente sobre los cambios que acompañan a la edad, la ansiedad y la angustia que suelen producir y las actividades que se pueden realizar (Viguera, 2012). Se desarrolla en seis encuentros semanales, cada uno de dos horas de duración. Participan en su conducción docentes especializados en el área que forman parte del Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores (PEPAM) de la Secretaría de Extensión de la Facultad de Humanidades.

Taller de preparación y adaptación a la jubilación en el marco del Programa UPAMI en la Universidad Nacional de Mar del Plata (Giuliani, Pavón & Sabatini, 2011).

En la provincia de Salta, en convenio con la Universidad Católica de Salta también se ofrece un programa de preparación para la jubilación.

...específicamente se trabaja la jubilación a partir de la re-orientación vocacional y ocupacional, planteándose un espacio de escucha, una práctica que da lugar al deseo de la persona, para la re-formulación del proyecto vital y/o formulación de otro nuevo, que se sostenga desde allí. (...) La modalidad del abordaje es grupal, mediante el formato de un taller, con intervenciones individuales. Se llevan a cabo encuentros semanales (uno por semana) durante ocho meses. El marco epistémico que contextualiza las intervenciones es el Psicoanálisis Aplicado (Álvarez Chamale, 2014, p. 191).

Programa de preparación para la jubilación. Se implementa desde el Servicio de Orientación Vocacional y Ocupacional dependiente de la Secretaría de

Extensión de la Facultad de Psicología de la UBA. Está dirigido a los trabajadores no docentes de dicha institución.

En suma, estas diferentes propuestas de preparación para la jubilación apuntan a reflexionar sobre la transición trabajo-jubilación y a promover una “jubilación activa”. Podría decirse que el objetivo en común es pensar en una vida “más allá de la jubilación”, recordando las palabras de Zarebski (2008), se trata de instalar en la población próxima o ya jubilada la idea de que uno “se jubila del trabajo y no de la vida”. Ahora bien, muchos de estos programas están dirigidos a los trabajadores del sistema formal, quedando por fuera aquellos que han trabajado informalmente.

Finalmente, es de señalar dentro de las actividades destinadas a este colectivo y a propósito de los medios masivos de comunicación, que en nuestro país hace unos años se creó la primera señal de televisión digital de Latinoamérica dedicada a Adultos mayores *ACUA MAYOR*. Se trata de una

herramienta comunicacional para promover y acompañar las políticas públicas dirigidas a este sector basadas en la inclusión social y en el modelo de envejecimiento activo y positivo. Tiene como objetivos fundamentales desmitificar prejuicios sobre la vejez y promover un nuevo modelo de envejecimiento que tiene protagonistas involucrados y críticos de su realidad, activos y relacionados con su comunidad¹⁵.

El análisis realizado, sin pretensión de exhaustividad, sobre las actividades que ofrecen el conjunto de los programas mencionados permite observar que son de duración diferente según se trate de cursos, que tienen, generalmente, una finalidad educativa o preparatoria, que requieren un despliegue temporal determinado, o bien recreativa, de carácter más puntual por su misma naturaleza. En tales casos los asistentes lo hacen por decisión propia, sin que medie otra orientación más que la elección que depende de su interés por alguna de las actividades del abanico que se les ofrece.

¹⁵ Fuente: <http://acuamayor.tda.gob.ar/>

2.6. Orientación vocacional. Algunos antecedentes

2.6.1. El contexto europeo. Las conceptualizaciones de la Orientación en sus orígenes distan mucho de las actuales, debido a la transformación que se ha operado en función de la adaptación necesaria a las características de las sociedades. Según lo sistematizado por Gavilán (2006) se identifican diferentes etapas del desarrollo de la Orientación Vocacional. La primera corresponde a la *Etapá Precientífica* que se ubica en diferentes épocas, en las que los consejos profesionales estaban a cargo de ancianos, hechiceros, familiares y Estado, con la influencia de la familia, la herencia y la tradición. Las elecciones también estaban determinadas por el talento, la instrucción y la clase social. Luego la educación se vuelve central a la hora de elegir una profesión. Se marca como hito la Revolución Francesa en cuanto a los ideales que proclamaba, especialmente respecto de la igualdad de oportunidades. Con la revolución industrial finaliza esta etapa y se da paso a la segunda etapa de la orientación, denominada *Etapá Formal o Científica*. En un primer periodo aparece como referente en Estados Unidos Carl Parsons, preocupado en colaborar con los jóvenes en situación vulnerable para que pudieran elegir una ocupación. En Europa puede localizarse el surgimiento de diferentes instituciones y asociaciones científicas destinadas a incluir a los adolescentes/jóvenes en diferentes trabajos. Incluso comienza un primer curso de Orientación profesional y aparecen las primeras publicaciones y revistas especializadas referidas al tema. Dentro de esta etapa, el segundo periodo denominado *empírico* se extiende entre las dos guerras mundiales, en consecuencia signado por la selección para el ingreso al ejército. En este período se sitúa el surgimiento de la Psicología Diferencial. De la mano de nuevos padecimientos, producto de las consecuencias de la guerra, surge dentro de la nueva etapa de la Salud Mental el counseling y se otorga un lugar de mayor envergadura a la psicotecnia.

El acercamiento a la educación permitió otra concepción de la Orientación profesional ligada al acompañamiento en el momento de la elección de estudios próximos.

El período investigado, a partir de la década del 50, está marcado por estudios de gran relevancia, algunos incluso con validez hasta la actualidad, con reconocimiento social de la Orientación Profesional y el surgimiento de la Educación para la Carrera. Tal como plantea Gavilán (2006) a lo largo de ese recorrido histórico “comienza a extenderse la Orientación a grupos especiales y a minorías culturales y nacionales. Asimismo, se inicia el modelo de intervención por medio de programas adecuados a cada situación institucional y regional” (p. 37). Por último, en la década de los 80 se consolida la tendencia de concebir a la Orientación asociada al campo educativo, uno de los principales ejes de la prevención.

2.6.2. La situación en América Latina. Hasta aquí el recorrido realizado refiere al contexto europeo. En Latinoamérica, en la denominada etapa Precientífica, se ubica como uno de los referentes al profesor Emilio Mira y López, quien creó en Río de Janeiro el *Instituto de Selección y Orientación Profesional*, que sería el más completo de la región. Con posterioridad, en la década de los 70, otro referente significativo fue Rodolfo Bohoslavsky, que con su trabajo *La Orientación Vocacional. La estrategia clínica* marca un hito en la historia de la Orientación.

En los referentes de los desarrollos de la Orientación Profesional en Argentina se ubican Alfredo Calcagno, Alfredo Palacios y Carlos Jesinghaus, quienes investigaron temas relacionados con la Orientación (Di Doménico & Vilanova, 2000; Klappenbach, 2005). Los dos últimos investigadores crearon el *Instituto de Orientación Profesional*. Luego con la creación de las distintas Facultades de Psicología en el país, la Orientación profesional se incluyó en las currícula. En la Provincia de Buenos Aires, muchos de los profesionales egresados, se desempeñaron en la *Asesoría de Orientación Profesional*.

Nuevos psicólogos trabajando junto a los orientadores anteriores. Así, “surgieron las primeras experiencias de trabajos grupales con adolescentes, en las que se tenía en cuenta la inclusión del inconsciente en la elección vocacional y el nuevo rol de las técnicas proyectivas en el proceso de orientación” (Gavilán, 2006, p. 51), habida cuenta de la importancia del psicoanálisis en la formación disciplinar. Como toda praxis marcada por el contexto, en la época de la dictadura militar la Orientación sufrió un repliegue quedando reducida fundamentalmente a un aspecto asistencial, con prohibición de las experiencias de extensión comunitaria. Con el advenimiento del gobierno constitucional se retoman trabajos anteriores y se reformulan algunas cuestiones, con la inclusión de las diferentes ramas de la escolarización y la incorporación de la Orientación Vocacional a propósito de la inclusión de Sexto y Séptimo grados como Ciclos Orientadores. Este sucinto recorrido permite observar como la Orientación ha sido incluida dentro del sistema educativo formal sin articulaciones con otros campos y destinada a la preparación para el mundo laboral o bien para la elección de estudios.

2.6.3. Las Teorías de la elección y la orientación. Según Gavilán (2006) se clasifican en tres grandes grupos:

a) Teorías no psicológicas, donde se incluyen la teoría del accidente o del azar; las teorías económicas; las teorías cultural y sociológica. Dentro de este tipo de teorías no psicológicas la elección vocacional sería externa al individuo, es decir que en la elección no entran en juego los intereses, las motivaciones, ni la personalidad del sujeto. Los factores intervinientes serían casuales o fortuitos: las leyes de oferta y demanda y las costumbres e instituciones de la sociedad.

b) Teorías psicológicas, como la teoría de rasgos y factores, las teorías psicodinámicas dentro de las cuales aparecen las de orientación psicoanalítica, la teoría de la elección vocacional basada en la satisfacción

de necesidades, la teoría de la elección fundada en el concepto de sí mismo, las teorías evolutivas de la elección vocacional, la teoría de la toma de decisiones. Estas teorías psicológicas básicamente tienen en cuenta aspectos internos del individuo.

c) *Teorías generales o integrales*, como la teoría del aprendizaje social, la teoría tipológica de Holland, las teorías multiculturales. Estas teorías consideran más de un punto de vista e interrelacionan aportes de diferentes disciplinas.

2.6.4. Inclusión de la Orientación en programas y actividades destinadas a adultos mayores

El análisis de los antecedentes en la materia da cuenta de la escases, o más bien la casi ausencia de propuestas de orientación específica en el seno de los programas y actividades enunciados precedentemente.

En la UNLP, entre los diversos antecedentes de esa institución sobre diferentes programas y proyectos de extensión y/o investigación relacionados con la orientación, se han seleccionado dos, implementados desde el Centro de Orientación Vocacional Ocupacional de la Facultad de Psicología, en razón de que se cuentan entre las escasas experiencias en orientación destinadas a adultos y a adultos mayores.

Programa “La mujer de hoy en la búsqueda de nuevos proyectos”

Se desarrolló a partir del año 1999, destinado a mujeres de entre 45 y 55 años de edad. Si bien no se trata de adultos mayores, constituye un antecedente significativo con relación a la temática en cuestión, dado que trasciende los grupos etarios habitualmente considerados, los adolescentes y los jóvenes. Algunos de sus objetivos fueron reelaborar proyectos postergados en el tiempo y redefinirlos según la situación actual; recuperar la experiencia adquirida y revalorizarla para la formulación de otros proyectos vitales. La metodología utilizada fue la de taller. Participaron 15 mujeres. Se desarrolló a lo largo de dos meses, a través de ocho encuentros semanales

de dos horas de duración. Del análisis de los resultados obtenidos surgen aportes para pensar en las mujeres que llegan a los 60 años, con una fuerte carga por haber cumplido con los mandatos sociales de ser madre y ama de casa, postergando intereses y proyectos personales. Así lo afirman Chá y Salazar (2005): “Se observa un fuerte sentir acerca de que ha llegado el tiempo de pensar en sí y para sí, frente a postergaciones de proyectos personales en función de proyectos familiares” (p. 172). Reflexiones similares pueden hacerse a propósito de aquellas mujeres que han concretado un proyecto profesional, a quienes se les plantea la difícil tarea de enfrentar la jubilación, hecho que es vivido de diversas maneras, dependiendo de la historia personal de cada una. Mujeres a las que se les plantea la situación de tomar decisiones y hacer elecciones para un futuro cercano, que permite visualizar que aún queda mucho por hacer. Luego de realizada la evaluación del programa fue posible observar resultados positivos ya que las mujeres participantes pudieron revalorizar sus recursos personales, elaborar y llevar adelante diversos proyectos, crear nuevos vínculos e incluirse en nuevos espacios.

Programa “Preparación para el Retiro: de la actividad necesaria a la actividad elegida”

Se fundamentó en la necesidad de indagación de las concepciones de las participantes sobre la jubilación, particularmente respecto de ser vivida de manera negativa. Ello podría connotar no solo el retiro de la actividad laboral sino también la pérdida de la red de contención social, de grupos de pertenencia y referencia y de proyectos; además de implicar la pérdida de ingresos y eventualmente de los beneficios de la obra social. Entre sus objetivos se incluían: obtener un mayor conocimiento de las participantes sobre sí mismas, lograr descubrir que el temido futuro puede ser un nuevo camino y un nuevo recorrido a realizar con más experiencia y mayor placer,

otorgar un nuevo sentido y valor a esta nueva etapa, en tanto generadora de nuevos proyectos y posibilidades.

Investigación “Orientación Vocacional: Proyectos de vida, adquisición de recursos personales y trabajo” de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires

Se trata de un proyecto de investigación sobre la orientación vocacional (Aisenson *et. al.*, 2002), cuyas características se resumen a continuación.

En dicha investigación se consideraron dos grupos: uno de adolescentes que finalizan la escuela media y otro de adultos mayores jubilados. En este último caso trabajaron con dos grupos (Grupo A y B), en dos centros de jubilados, uno del conurbano bonaerense (1989) y otro de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (1993). En el Grupo A participaron 12 adultos mayores de 60 a 80 años de edad, que concurrían a un club social y en el Grupo B 18 de 60 a 65 años de edad, recientemente jubilados, que concurrían al PAMI para un programa de reorientación de intereses. En ambos predominan los participantes mujeres. Según los resultados de este estudio en el Grupo A se prioriza como ámbito más significativo la familia, resultando el proyecto de vida “endogámico” (p. 103). En el Grupo B el trabajo, de modo tal que “el proyecto de vida está centrado en los proyectos personales y profesionales” (p. 105). Se señala el nivel de escolaridad alcanzado, muy diferente en ambos grupos, como factor condicionante del lugar que se ocupa en la vida y en la sociedad. En el Grupo A aparece la falta de autonomía para la toma de decisiones, una actitud rígida hacia los cambios, escaso reconocimiento de habilidades y capacidades, lo que deriva en ausencia o baja autoestima y confianza en sí mismos, como así también carencia de intereses propios y valoración negativa del tiempo libre. En el grupo B, con estudios superiores, aparecen la recuperación de intereses dejados de lado valorando por ello el tiempo libre, mayor plasticidad ante los cambios, como así también mayor autonomía y reconocimiento de habilidades. Como conclusión destacan que “en el caso de los adultos mayores, la participación en programas de

orientación hizo posible el descubrimiento de intereses y favoreció la reconexión con aquellos postergados en su vida laboral” (p. 107).

Investigación sobre Vejez de la Universidad Nacional de San Luis (Argentina)

Desde esa Universidad, Ruiz, Scipioni y Lentini (2008) en el marco de ese Proyecto de investigación sobre Vejez indagaron las significaciones asociadas al envejecimiento, según se tratara de mujeres o varones. Participaron 63 adultos mayores ingresantes del Programa de Educación Permanente de dicha Universidad. Entre las connotaciones negativas destacan la “pérdida de proyectos” así como “perder la salud”. Contrariamente entre las positivas se ubica el “haber realizado los proyectos” (p. 8).

En conclusión, a partir del marco teórico de partida y de los antecedentes relevados, surge con nitidez la insuficiencia de estrategias de orientación destinadas a adultos mayores. Asimismo, aparecen diversas iniciativas oficiales y privadas que ofrecen distintas actividades para ese sector poblacional. Sin embargo en ellas está ausente, o al menos es insuficiente, la voz de los actores comprometidos, los propios adultos mayores. De ahí el interés de la investigación propuesta, sobre el diseño, implementación y evaluación de un programa específico de orientación, y la posterior propuesta de los lineamientos generales a seguir en futuras investigaciones y estrategias de intervención en la materia. En los próximos capítulos se ofrecen los interrogantes de partida, los objetivos, hipótesis de trabajo y metodología seguidos así como los principales resultados obtenidos y las discusiones y conclusiones a las que han dado lugar.

CAPÍTULO 3

LA INVESTIGACIÓN PROPUESTA

En función del marco teórico adoptado, del análisis de los antecedentes del tema, entre los que se encuentran los resultados encontrados en los trabajos propios realizados en investigaciones anteriores (Ciano, 2009, 2011, 2013)¹⁶ en la misma temática a nivel local, hemos podido identificar algunas cuestiones de interés. Si bien la Orientación ha sido centro de numerosas indagaciones, particularmente destinadas a adolescentes y jóvenes, son escasos los antecedentes específicos referidos a un grupo poblacional particular: los adultos mayores. Asimismo muchas de las actividades destinadas a ellos no siempre se basan en los resultados de investigaciones específicas en las que se explicita el marco teórico.

La relevancia del tema surge con nitidez cuando se tiene en cuenta el aumento en las expectativas de vida de las personas, más allá de la jubilación en algunos casos, o en otros, simplemente de la llegada a determinada edad. Ese periodo, a veces largo, demanda la elaboración de nuevos proyectos así como la resignificación de experiencias pasadas y el aprendizaje del uso del nuevo tiempo libre.

3.1. Interrogantes

En razón de ello los interrogantes que orientan esta tesis se plantean en términos de identificar cuáles son las características a tener en cuenta en el diseño de estrategias específicas de orientación destinadas a esta población para facilitar la elaboración de nuevos proyectos que promuevan un envejecimiento activo.

¹⁶ Ciano, N.: Año 2009 Beca de iniciación; 2011 Beca de Perfeccionamiento; 2013 Beca Doctoral Tipo B. Secretaría de Ciencia y Técnica de la UNLP.

3.2. Hipótesis

A partir de esas consideraciones se han formulado las siguientes hipótesis de trabajo.

- H₁. La concreción de un proyecto en esta etapa vital promueve un envejecimiento activo asociado a la salud integral.
- H₂. Las intervenciones orientadoras específicas podrían contribuir a modificar los factores obstaculizadores en la concreción de futuros proyectos.

3.3. Objetivo general

- Contribuir al diseño de propuestas programáticas de orientación destinadas a adultos mayores que favorezcan un envejecimiento activo.

Los objetivos particulares se señalan en cada uno de los dos estudios incluidos.

3.4. Metodología

Esta investigación comprende dos estudios. El primero estuvo destinado a identificar la situación de los adultos mayores en una serie de dimensiones relacionadas con las posibilidades de elaboración de proyectos de vida. El segundo, complementario del primero, a diseñar, implementar y evaluar los alcances de la propuesta de un proceso específico grupal de orientación adaptado a esta población, de modo tal de analizar su impacto sobre la elaboración y concreción de proyectos, con vistas al diseño de un dispositivo de este tipo con proyecciones futuras.

3.5. Estudio 1

3.5.1. Objetivos particulares

- Conocer la oferta de actividades destinadas a adultos mayores.
- Caracterizar las perspectivas que tienen los adultos mayores sobre el envejecimiento, la jubilación y los cambios acontecidos en la sociedad actual.

- Identificar los factores que influyen en las actitudes hacia la jubilación, los significados atribuidos y los efectos que produce.
- Identificar la presencia/ausencia de nuevos proyectos.
- Identificar, las estrategias de afrontamiento y los factores que facilitan u obstaculizan la elaboración de nuevos proyectos.

3.5.2. Diseño. Se trata de un estudio de enfoque mixto, tipo descriptivo-interpretativo transeccional destinado a recabar información relativa a los interrogantes y objetivos propuestos (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2010).

3.5.3 Participantes. Se incluyeron dos tipos de participantes:

Adultos mayores. Se incluyeron 85 adultos mayores, 65 mujeres y 20 varones, cuyas edades están comprendidas entre 60 y 76 años. Fueron seleccionados de los programas y centros específicos en los que se llevan a cabo distintas actividades, veinticinco de ellos concurrían a un programa de preparación para la jubilación (Tabla 1).

Tabla 1

Estudio 1. Procedencia, sexo y edad de los participantes

PARTICIPANTES ADULTOS MAYORES	n	Sexo		Edad
		Fem.	Masc	
Programa de Educación Permanente sede central	15	42 70%	18 30%	60-76 años
Programa de Educación Permanente sede Tolosa	15			
Centro de Jubilados Tacuarí	15			
Centro de Jubilados Sadop	15			
Programa Preparación para la Jubilación –PREJUBI de la UNLP	25	23 92%	2 8%	
Total	85	65 76,47%	20 23,53%	

Si bien se pretendía una proporción igual de ambos sexos, la mayoría de mujeres se debe a que participan con mayor frecuencia en dichas instituciones. Casi todos los casos han pertenecido al sistema formal e informal de trabajo, el resto no ha trabajado fuera del hogar.

En cuanto al nivel educativo, predomina la educación secundaria completa. En algunos casos se extiende al nivel terciario universitario y no universitario. Una menor proporción corresponde al nivel primario completo.

Informantes clave. Se incluyeron miembros de las comisiones directivas de los centros de jubilados, es decir, presidente y vicepresidente del Centro de Jubilados Amigos de Tacuarí y del Centro de Jubilados de Sadop. Del Programa de Educación Permanente se seleccionó a la asesora Psicogerontológica y del PREJUBI al responsable de su diseño.

3.5.4. Instrumentos. Se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos, según se tratara de los participantes adultos mayores o de los informantes clave.

Participantes adultos mayores

- Entrevista semiestructurada. Estuvo destinada a identificar diferentes tópicos: datos demográficos, nivel educacional, categoría ocupacional, motivo de la elección educativa u ocupacional previa, motivo de la elección de actividades actuales, acontecimientos de su historia personal que marcaron hitos, perspectiva frente al envejecimiento y la jubilación, repercusiones familiares ante el cambio de situación, grupo de convivencia, necesidad de preparación para el retiro y presencia/ausencia de proyectos futuros (Anexo 1).
- Observaciones de las actividades realizadas en los programas a los que asistían.
- Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Se utilizó la adaptación española realizada por Cano, Rodríguez y García (2007) del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) elaborado por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal en 1989. Permite identificar el tipo de problemas enfrentados durante el último mes, las estrategias utilizadas para afrontarlos y la autopercepción de la capacidad de afrontamiento.

- Talleres de reflexión sobre el envejecimiento, los cambios psicológicos, sociales y las consideraciones sobre la dimensión temporal que comportan.

Informantes clave

- Entrevista semiestructurada. Estuvo destinada a identificar diferentes tópicos: identificación del informante, información sobre la institución/organización, sobre su rol, sobre la población destinataria, sobre las actividades que se ofrecen y sobre las relaciones de la entidad con la comunidad/familia (Anexo 2).

3.5.5. Procedimientos de obtención de datos. Previa a la obtención de datos se contó con el consentimiento informado de los participantes, a quienes se les comunicó los alcances de la investigación, asegurando el anonimato y confidencialidad de los resultados.

La obtención de información estuvo a cargo de la tesista, especialmente capacitada en el tema. Las entrevistas fueron de carácter individual, tanto en el caso de los adultos mayores como en el de los informantes clave. Fueron grabadas, previo consentimiento de los participantes.

Las observaciones versaron sobre las actividades grupales realizadas por los adultos mayores. Los talleres de reflexión sobre aspectos nodales relevados en las entrevistas y observaciones. En todos los casos la obtención de datos se llevó a cabo en las instituciones seleccionadas. A partir del conjunto de la información obtenida se diseñó el formulario “ad hoc” para la guía en la entrevista semidirigida destinada a los adultos mayores y a los factores a tomar en cuenta en las entrevistas con informantes clave.

3.5.6. Procedimientos de análisis y elaboración de los datos. En primer lugar se analizaron los datos proporcionados por los informantes clave a fin de observar similitudes y diferencias entre las actividades propuestas por cada institución (entre ellas la presencia/ausencia de estrategias de

orientación) y caracterizar la población concurrente a las mismas. Se describieron las actividades relacionadas con la temática, la frecuencia de realización y los distintos destinatarios a los que estaban dirigidas.

En segundo lugar, de las informaciones obtenidas de los propios adultos mayores, a partir de análisis de las recurrencias observadas, se procedió a la categorización de los tópicos de interés, referidos a los objetivos perseguidos. De este modo se procedió a sistematizar la información sobre la perspectiva acerca del envejecimiento, de la jubilación, de la elaboración de nuevos proyectos, de la presencia/ausencia de proyectos futuros así como de los factores que los facilitan u obstaculizan y de las diversas estrategias de afrontamiento que se utilizan ante situaciones problemáticas.

A partir de los resultados analizados se procedió a la realización del Estudio 2. Para ello se obtuvo autorización de los referentes institucionales para difundir la propuesta de un proceso específico de orientación, con el propósito de promover la participación voluntaria de los adultos mayores, que denota mayor implicación en la actividad.

3.6. Estudio 2

3.6.1. Objetivos particulares

- Diseñar una propuesta de orientación en el marco del proceso específico que atienda a las características y necesidades de los adultos mayores para la elaboración de nuevos proyectos.
- Aplicar esa propuesta, evaluarla y analizar su posible impacto.

3.6.2. Diseño. Se trata de un estudio mixto, de tipo descriptivo transeccional interpretativo, destinado a recabar información relativa a los interrogantes, objetivos e hipótesis propuestos (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2010).

3.6.3. Participantes: 18 adultos mayores distribuidos en dos grupos de 9 cada uno. El criterio de inclusión utilizado fue el siguiente: adultos mayores entre 60 y 76 años de edad, sin alteraciones mentales.

De los 18 sujetos, uno de ellos de sexo masculino (esposo de una participante) fue excluido porque no finalizó el proceso por sus actividades laborales. La procedencia de los otros participantes en su mayoría corresponde a las instituciones contactadas.

3.6.4. Instrumentos. Se utilizó el dispositivo elaborado que se detalla a continuación.

- ***Proceso específico grupal de orientación.*** Destinado a favorecer la elaboración y concreción de nuevos proyectos.

En el interior del proceso específico grupal se utilizaron diferentes técnicas e instrumentos, que permiten el abordaje de distintos aspectos. Se enuncian a continuación los que corresponden, por un lado, a la pre-entrevista y a las entrevistas preliminares individuales y, por el otro a los 10 encuentros incluidos.

- ✓ ***Pre entrevista de admisión y entrevistas preliminares individuales.*** La finalidad de la primera es contar con información sobre diferentes aspectos: posibilidades de concurrencia, fuente de información sobre la propuesta de orientación y el tiempo que media hasta haber hecho efectivo el contacto. Las segundas están destinadas a elaborar el prediagnóstico de orientabilidad.
- ✓ ***Encuentros posteriores.*** Comprende 10 encuentros, destinados a la profundización, esclarecimiento e información sobre aspectos nodales relativos a la formulación de proyectos, fundamentalmente a través de la interacción grupal y la participación de todos los integrantes. En cada uno de esos encuentros se utilizaron diferentes técnicas e instrumentos destinados a promover esa

interacción y participación, acorde a las características de los adultos mayores. Se enuncian a continuación todos los utilizados así como la información que proporcionan:

- *Ficha inicial*. Formulario destinado a recabar por escrito datos demográficos, de nivel educacional, categoría ocupacional, motivación por la carrera elegida (si corresponde), tipo y horas de trabajo presentes o pasadas, otras actividades actuales y expectativas ante el proceso de orientación (Anexo 3).
- *Hoja de expectativas sobre el proceso de orientación*. Cuestionario breve para identificar las expectativas relativas a ese proceso (Anexo 6).
- *Presentación adjetivada* (ALFORJA, 1992). Técnica lúdica destinada a obtener datos sobre el autoconcepto a partir de la elaboración de un acróstico, compuesto con adjetivos con los que se identifican los participantes, elegidos sobre la base de sus letras iniciales que deben corresponderse con cada una de las letras del nombre propio (Anexo 4).
- *Completamiento de 10 frases cuyo inicio es “Yo Soy”*. Técnica de completamiento que proporciona información sobre autoconcepto y autoconocimiento (Adaptada a partir del Test de completamiento de frases para Orientación Vocacional-TCF-OV en Álvarez, Arce Michel & Wasser de Diuk, 2003) (Anexo 5).
- *Mi envejecer* (Zarebski, 2005). Cuestionario destinado a obtener información sobre la perspectiva acerca de la vejez y el envejecimiento (Anexo 7).
- *Cuestionario de autoconocimiento*. Información sobre el autoconocimiento a través de las respuestas seleccionadas entre las 40 frases incluidas y la selección y/o adición posterior de las 4

más representativas (Gómez Marroquin, Herbosa Martínez, Martínez Rodríguez, Serrano Argüeso, Martínez, & Daprá Castro, 2008, p. 39) (Anexo 8).

- *Mi valija de viaje* (Müller, 1998). Técnica verbal destinada a elegir los objetos, elementos simbólicos, cualidades a incluir y excluir, cuya elección apunta a la identificación de factores facilitadores y/u obstaculizadores que pueden presentarse para la elaboración de proyectos a corto y mediano plazo.
- *Trayectoria de aprendizaje*. Cuestionario breve que permite identificar trayectorias de aprendizaje y su significación actual (Anexo 9).
- *Cuestionario de Intereses, Motivaciones y Actividades (Pasado, Presente y Futuro)*. Cuestionario breve sobre intereses previos, su concreción y/o dificultades para efectivizarlos y las actividades relacionadas realizadas en el pasado, en el presente y/o proyectadas para el futuro (Gómez Marroquin, Herbosa Martínez, Martínez Rodríguez, Serrano Argüeso, Martínez, & Daprá Castro, 2008, p. 78) (Anexo 10).
- *Imágenes Ocupacionales de Rascovan*. Fotografías a seleccionar y clasificar según actividades y ámbitos de interés.
- *Esquema del Proyecto en elaboración*. Tabla a completar de acuerdo al *qué, como, para qué, donde, por qué y cuándo* del proyecto que se está elaborando (Anexo 11).
- *Ficha final*. Cuestionario destinado a evaluar los resultados del proceso específico de orientación (Anexo 12).

3.6.5. Procedimientos de obtención de datos

Para este estudio, como ya se señalara, se difundió la propuesta de orientación educativa y ocupacional destinada a adultos mayores en las instituciones seleccionadas para el Estudio 1, solicitando se extendiera la información a posibles interesados.

Primer contacto. Los interesados contactaban telefónicamente a la entrevistadora o lo hacían por intermedio de la institución (la forma en que se inició este contacto fue registrada a modo de pre-entrevista).

Entrevistas preliminares. Una vez realizado el contacto se llevaron a cabo entrevistas preliminares individuales para conformar el grupo.

Implementación del proceso. Una vez diseñado el proceso específico grupal se lo implementó en el Centro de Orientación Vocacional Ocupacional-COVO, de la Facultad de Psicología de la UNLP. En su conjunto abarcó 10 encuentros semanales de una hora y media de duración, a lo largo de dos meses y medio. En el inicio se especificaron las características del encuadre, dinámica y secuencia del proceso.

El diseño estuvo dirigido a obtener información relevante para la elaboración y concreción de nuevos proyectos, a saber: autoconocimiento y autoconcepto, vinculados con las perspectivas frente al envejecimiento y la vejez y las circunstancias que los atraviesan, las trayectorias de vida, los intereses actuales y las posibilidades futuras, la gestión del tiempo libre, factores que pueden favorecer el diseño de proyectos.

Cabe señalar que la información obtenida emerge fundamentalmente de la dinámica grupal a partir de los intercambios verbales y de la interpretación a los que fueron sometidos de parte de la orientadora, así como de los instrumentos y técnicas utilizados en cada encuentro. Complementariamente cada encuentro fue registrado y evaluado para ajustar su secuencia.

3.6.6. Procedimientos de análisis y elaboración de los datos

El análisis y evaluación de todo el proceso se realizó a partir de los datos significativos de cada encuentro, de acuerdo a su recurrencia, en atención a la propia dinámica grupal y a los datos provenientes de las distintas técnicas e instrumentos utilizados. Para ello se procedió al análisis comparativo constante (Glaser & Strauss, 1967) del conjunto de los resultados, que permitió elaborar las principales categorías a ser consideradas.

- a) Características de los participantes: datos demográficos y expectativas sobre el proceso de orientación.
- b) Características del dispositivo utilizado y de sus resultados.
- c) Seguimiento una vez finalizado el proceso.

Esa elaboración posibilitó establecer, por un lado, las peculiaridades que adquiere el *proceso específico grupal de orientación* cuando está destinado a adultos mayores, en relación con la información a recabar así como con su encuadre, secuencia y dinámica. Por el otro, estimar el impacto relativo a la formulación de nuevos proyectos.

En los capítulos 4 y 5 se ofrecen los resultados del Estudio 1 y del Estudio 2. En el capítulo 6, la propuesta de un modelo de proceso específico grupal de orientación para este colectivo poblacional, que surge del marco teórico, antecedentes y resultados de los estudios realizados.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS DEL ESTUDIO 1

En este capítulo se ofrecen los resultados obtenidos en el Estudio 1. Como se señalara precedentemente, estuvo destinado a recabar información relevante para una propuesta de orientación destinada al envejecimiento activo de adultos mayores, a partir del marco teórico de partida. En su conjunto refiere a las siguientes cuestiones:

- 1) Al relevamiento de ofertas de actividades destinadas a adultos mayores a través de diferentes centros y programas de distintas organizaciones e instituciones, emanada de las entrevistas realizadas con informantes clave y del análisis de la documentación disponible.
- 2) A la identificación de las perspectivas sobre la vejez y el proceso de envejecimiento, a los significados atribuidos a la jubilación, a las estrategias de afrontamiento, a los tipos de actividades seleccionadas, a la presencia/ausencia de elaboración de proyectos y a los factores que facilitan u obstaculizan la concreción de tales proyectos. Esta información surgió de las entrevistas y observaciones realizadas y del instrumento administrado.
- 3) A la reflexión de los adultos mayores sobre su situación actual y proyección futura, a partir de los talleres de reflexión implementados.

En función de ello los principales hallazgos se presentarán en el orden mencionado.

4.1. Ofertas que presentan los centros y programas de las entidades contactadas

Las actividades que proponen las distintas entidades contactadas pueden agruparse en líneas generales en seis grandes áreas:

- a) *Área de contenidos de cultura y conocimientos generales*: cursos de literatura, historia, cine, informática, idiomas, etc.

- b) *Área de contenido artístico, de expresión corporal y del movimiento:* cursos sobre diferentes estilos de danzas, teatro, expresión coral, fotografía, gimnasia en sus diferentes versiones (pero enfatizando un tipo de gimnasia con beneficios comprobados para mejorar la calidad de vida de las personas de edad. Por ejemplo, gimnasia postural, yoga, caminata).
- c) *Área de conocimientos psicológicos en relación con el envejecimiento y la vejez:* talleres de estimulación cognitiva, de cambios producidos en el envejecimiento, de lectura compartida sobre temas específicos, etc.
- d) *Área de contribuciones solidarias:* actividades con un fin solidario destinadas a los miembros de los centros o a la comunidad en general.
- e) *Área de actividades turísticas, recreativas y culturales:* viajes, almuerzos, encuentros, conferencias, presentación de libros, organización de biblioteca en cada centro de jubilados, edición de una revista de alumnos del Programa de Educación.
- f) *Área de actividades asistenciales y de prevención de la enfermedad:* se desarrollan exclusivamente en el Centro de Jubilados donde los cursos y talleres los brinda PAMI. Un ejemplo es natación y enfermería dentro del Programa Nacional HADOB (Hipertensión Arterial, Diabetes, Obesidad) cuyo objetivo es prevenir estas enfermedades recurrentes en personas mayores.

4.1.1. Propuestas específicas de cada institución

Programa de Educación Permanente. Ofrece mayor oferta educativa, que constituye su objetivo principal. Ha ido aumentando desde 1994, año en que fue creado a partir de la iniciativa de adultos mayores que tomaron como referencia programas de educación de otras ciudades.

La mayoría de los cursos que se incluyen son cuatrimestrales, con una frecuencia semanal. Cada encuentro dura una hora y media. Las

modalidades implementadas consisten en talleres y seminarios, dictados por docentes universitarios, en algunos casos se incluye a un observador (psicólogo) que realiza el registro de la producción grupal.

Cabe aclarar que el programa se desarrolla en una sede específica y en subsedes. En estas últimas la oferta es menor ya que no se dispone del espacio suficiente, de modo tal que las actividades se realizan en otras dependencias ajenas, como centros culturales, delegaciones municipales, clubes, etc.

Este programa, por iniciativa de Presidencia de la UNLP, ha llevado adelante el *Programa de Preparación para la Jubilación*. En un comienzo estuvo destinado a los no docentes próximos a jubilarse. Posteriormente, en una segunda cohorte, se incluyeron también docentes y en la actualidad está abierto a la comunidad. Este programa se ha descrito en otro capítulo, no obstante se reitera que los encuentros adoptan la forma de una clase participativa en los cuales se abordan temáticas referidas a la transición trabajo-jubilación y otras cuestiones sobre el envejecimiento.

Centro de Jubilados de Tacuarí. Presenta una oferta variada en función de la demanda de sus socios, a partir de la cual se solicita al PAMI la realización de los cursos o talleres más demandados.

Centro de Jubilados de Sadop. La oferta educativa es menor ya que la disponibilidad del espacio físico donde funciona es limitada. Por otro lado, prevalecen las actividades turísticas, recreativas y culturales.

Como se observa estas instituciones no presentan propuestas de orientación vocacional. Tampoco cuentan con un orientador sobre las actividades a realizar, es decir un profesional especializado que aborde los intereses y posibilidades individuales, a partir de los cuales incluirlos en una actividad adecuada. Si bien el Programa de Educación Permanente cuenta con una

asesora Psicogerontológica y varias licenciadas y/o profesoras en Psicología, no desempeñan esta función.

Una característica a destacar de la participación de los adultos mayores en estas diferentes propuestas es la autogestión para el desarrollo de las actividades. Los centros de jubilados han surgido por iniciativa propia de las personas mayores, en un caso vecinos del Club, en otro, docentes jubilados pertenecientes al sindicato. Organizan las comisiones directivas según elección de sus representantes, han tramitado la personería jurídica y son ellos, los miembros, los que deciden mediante asambleas. Específicamente, los adultos mayores que participan del programa de Educación Permanente han conformado una comisión de alumnos, como una especie de “centro de estudiantes” expresado por ellos mismos de esta manera. Dicha comisión a su vez está organizada en diferentes subcomisiones que tienen a cargo algunas de las actividades mencionadas anteriormente, como las solidarias, recreativas, y la edición de la revista, etc.

La primera cohorte participante del Programa de Preparación para la Jubilación ha tenido la iniciativa de crear el Centro de Jubilados de la UNLP.

4.2. Perspectivas de los adultos mayores sobre el envejecimiento y vejez, jubilación, afrontamiento, previsión de proyectos futuros, factores facilitadores u obstaculizadores.

4.2.1. Envejecimiento y vejez. A partir de las entrevistas y las observaciones realizadas, pueden extraerse los principales elementos sobre las perspectivas de los adultos mayores acerca del envejecimiento y la vejez:

- *Perspectivas negativas.* Están asociadas a la enfermedad, al deterioro, al declive de funciones cognitivas, a un tiempo pasado sin poder vislumbrar un futuro cercano. Muchas veces se originan al tomar como referente la vejez de los padres, caracterizada por ser más pasiva y temprana. En la base de estas representaciones se encuentran arraigados ciertos

prejuicios en torno al envejecimiento y a la vejez. A continuación se citan fragmentos de entrevistas para ejemplificar lo descripto:

- (Hombre, 74 años) *“Cuando me agarró la enfermedad pensé que era de viejo hasta que la doctora me explicó que no era por eso”.*
 - (Mujer, 74 años) *“...lo que no quisiera es sufrir, quisiera acostarme y aparecer muerta. La vejez es el final del mundo de la persona”.*
 - (Mujer, 66 años) *“Tengo una mala imagen de la vejez, no sé si son prejuicios pero todos los mayores que tenía en mi familia tuvieron enfermedades feas, ahora mi marido, yo espero tener salud”.*
- **Perspectivas positivas.** En este caso el envejecimiento y la vejez están concebidos como una etapa más de crecimiento, con características propias, con adquisiciones además de pérdidas. Se valora la experiencia vivida, integrando el pasado con el presente, con posibilidad de proyección al futuro. Estas perspectivas son cercanas a la de *life span*. Se citan fragmentos de entrevistas para ejemplificar lo descripto:
 - (Mujer, 64 años) *“...no sé si la vejez será esto...hoy me encuentro viviendo otra etapa, plagada de sorpresas agradables, cada una de las etapas tiene su encanto. No creo haberme representado la vejez de esta manera, antes no había tantas oportunidades para las personas mayores, y no era muy frecuente ver viejos en confiterías o haciendo cursos y ni hablar de estudiar computación. Quizás haya tenido una imagen distinta de la vejez que estoy viviendo ahora”.*
 - (Mujer, 74 años) *“Soy de la época del mateo y de la venta en las calles de leche recién ordeñada, pero esto no me priva de chatear, mandar y recibir mensajes de texto y bailar reggaetón”.*
 - (Mujer, 64 años) *“Con todo lo que viví tenía una imagen muy negativa de la vejez, creía que era la etapa final, que había que sentarse a esperar la muerte. Hoy viendo cómo voy envejeciendo ya no pienso eso, es otra etapa de la vida, llena de encantos y alegrías, por ejemplo los nietos. Poder seguir haciendo cosas me gusta también. Lo malo sería no poder hacerlas, estar sola, no tener salud”.*

De particular interés fue indagar aquellas pérdidas y/o adquisiciones que los entrevistados adscribían al envejecimiento. A los fines expositivos las ubicamos en las siguientes tres dimensiones:

- *Biológica*. En este caso no se registran adquisiciones sino más bien pérdidas. Las más recurrentes refieren a la disminución de los sentidos, de la fuerza y agilidad y a la pérdida de la belleza física.
- *Psicológica y social*. Aquí se señalan, por un lado, las pérdidas personales y sociales. Entre las primeras, respecto de la memoria, la rapidez mental y los reflejos. Entre las segundas, los seres queridos y el trabajo. A su vez como adquisiciones destacan: la experiencia y empatía, la serenidad, la libertad, el tiempo libre y la “abuelidad”.
- *Mixta*: El aspecto más temido refiere a la pérdida de autonomía, vinculada a la aparición de enfermedades mentales como las demencias.

4.2.2. La jubilación. Con respecto a la jubilación se indagaron aspectos sobre la atribución de su significado, la modalidad de su tránsito, el impacto en el ámbito familiar y aquello realizado, por propia decisión o a demanda, un año después del retiro laboral.

Significados. Si bien en la indagación de los *significados* atribuidos a la jubilación se ha tomado en cuenta si los adultos mayores participaron o no en programas preparatorios, no aparecieron diferencias sustantivas en las respuestas proporcionadas. En ambos casos se trató de establecer cómo los sujetos entrevistados *transitaron* la jubilación (en caso de estar jubilados) de acuerdo a su trayectoria anterior y cómo *repercutió en el ámbito familiar*.

Las recurrencias en las respuestas permiten establecer las siguientes categorías sobre la significación atribuida que coinciden con las planteadas por Villar, Boada, López, Vare y Zaplana (2003):

- a) Jubilación como *pérdida*: roles, actividades, grupo de pertenencia.

- b) Jubilación como *nueva etapa*: mayor libertad, nuevas oportunidades.
- c) Jubilación como *continuidad*: sin atribución de significados particulares.
- d) Jubilación como *descanso*: ausencia de horarios y obligaciones.

A continuación se ofrecen respuestas típicas de cada una de las categorías propuestas (Figura 9).

Figura 9. Significados atribuidos a la jubilación

Con participación en programas preparatorios	Sin participación en programas preparatorios
1. Jubilación como pérdida de roles, grupo de pertenencia y actividades muy valoradas.	
(Mujer, 69 años). <i>“La facultad es el amor de mi vida, y tengo hijos, marido, nietos, una familia”.</i>	(Hombre, 74 años) <i>“No sé...de golpe me quedé sin hacer nada toda la vida trabajé, fue lo único que hice, cuando me jubilé no sabía qué hacer y me enfermé, pero ahora estoy mejor, las pastillas las sigo tomando pero no me siento mal como antes”.</i>
2. Jubilación como nueva etapa: más libre y llena de oportunidades.	
(Mujer, 67 años) <i>“Decidí jubilarme porque me faltaba tiempo para hacer cosas que quiero”.</i>	(Mujer, 74 años) <i>“Muy bien, juntos pudimos hacer varias cosas. Llevamos 54 años de casados y somos muy felices, pudimos realizar 12 viajes a Europa, especialmente a Catalunya ya que él es catalán. Fuimos a su terruño a encontrarse con sus amigos, después a recorrer toda España y otros países como Italia, Francia, Portugal”.</i>
3. Jubilación como un período de continuidad, sin atribuirle ningún significado particular.	
(Hombre, 70 años) <i>“La relación que tengo con el trabajo es menos dependiente, no tengo tanto apego, aunque disfruto y me sirve mucho el contacto con los jóvenes, me ayuda a mantenerme activo”.</i>	(Hombre, 72 años) <i>“La jubilación no fue vivida como algo en especial, simplemente me jubilé y listo mi vida continuó como antes pero con más tiempo ahora”.</i>
4. Jubilación como período de descanso, sin horarios, ni obligaciones	
(Mujer, 68 años) <i>“Quiero levantarme sin horarios y vivir el día a día, no atarme”.</i>	(Mujer, 64 años) <i>“Al comienzo del retiro laboral sentí extrañeza por todo el tiempo que tenía por delante, luego comprendí que era un tiempo que podía utilizar para seguir aprendiendo, un tiempo con actividades pero de otra índole. Uno puede darse permisos, ya no son todas obligaciones”.</i>

Adicionalmente, aparecieron en pocas respuestas, en especial entre los varones, otro significado atribuido a la jubilación como *agente patógeno o causante de enfermedades*, o al menos como su desencadenante.

Transición. Se observan diferencias según la trayectoria anterior. Los docentes próximos a jubilarse proyectan continuar, de alguna manera, con su profesión en el ámbito privado.

- (Mujer, 65 años) *“La comencé (se refiere a la carrera de Derecho) a los 50 años con la finalidad de aplicarla después de mi jubilación y la posibilidad de seguir desarrollándome y ayudar a otros”.*

En el grupo no docente, algunos tomaron la decisión de hacerlo del mismo modo que sus pares ya jubilados, satisfechos con su nueva situación. Los que aún permanecen en su lugar de trabajo notan, por un lado, la ausencia de ellos; por el otro, “que ya no encajan” cuando ingresan nuevas generaciones y tecnologías. Esta circunstancia refiere al cruce intergeneracional, que no siempre es tomado como positivo, por ejemplo aprender de los jóvenes sobre conocimientos informáticos. Por el contrario, señalan en los nuevos compañeros una cuota de menor responsabilidad laboral. Se citan a continuación repuesta típicas de ambos aspectos:

- (Mujer, 69 años) *“Me quería jubilar pero lo iba postergando por miedo al bolsillo principalmente. Ahora que veo a mis compañeros como hacen cosas el tiempo que yo estoy en el trabajo me dieron ganas, además del incentivo que me resuelve lo del dinero”.*
- (Mujer, 68 años) *“Los jóvenes que entraron al departamento (se refiere al lugar de trabajo) se toman las cosas con menos responsabilidad, muchos son becarios y son aves de paso”.*

Uno de los momentos que señalaron como más difícil de transitar es el período que transcurre desde que deciden jubilarse hasta que efectivamente se concreta el retiro.

Impacto de la jubilación en la familia. Teniendo en cuenta las teorizaciones sobre el *impacto de la jubilación en el seno de las familias*, se

indagaron aspectos tales como: el reencuentro o desencuentro de la pareja; la modificación de las rutinas familiares; la elaboración de nuevos proyectos familiares o de pareja; la reformulación de proyectos existentes.

En líneas generales no manifiestan una repercusión negativa. Así por ejemplo, cuando estaban casados expresan haber dispuesto de este nuevo tiempo para disfrutar de la pareja, en otros casos, disfrutar de los nietos. Los otros aspectos indagados aparecen más abajo entre las actividades realizadas con posterioridad a la jubilación.

Período posterior inmediato a la jubilación. Resultó interesante conocer qué hicieron los sujetos al año siguiente de jubilarse.

- Cuidado de seres queridos debido a enfermedades: hijos, esposos, padres.
- Cuidado/disfrute de nietos.
- Viajes.
- Organización de cuestiones postergadas por lo laboral.
- Colaboración en emprendimiento familiar.
- Inclusión en centro de jubilados.
- Comienzo de cursos.
- Emprendimiento laboral.

Como se observa, varios aspectos mencionados anteriormente se conjugan para que la jubilación sea vivida de una forma u otra: el estado civil, los recursos económicos, la condiciones de salud, entre otros, influyen para que una situación se configure de determinada manera.

Cabe señalar que solo en pocos casos las actividades posteriores a la jubilación configuran la elaboración y concreción de un proyecto futuro. Para la mayoría se trata más bien de actividades realizadas a demanda o por necesidad, tales como las relacionadas con el cuidado familiar. Otras asumen un carácter puntual, limitadas en el tiempo, como es el caso de los

viajes y otros eventos sociales. Respecto del inicio de cursos o inclusión en centro de jubilados, aparecen en respuesta a la oferta disponible, no siempre acorde con intereses de los participantes y, además, suelen ser asistemáticos, ya que no siempre se finalizan o se permanece en ellos.

Es necesario puntualizar que lo señalado precedentemente no sólo se corresponde con la situación de los adultos mayores jubilados, sino también con aquellos otros que únicamente se ocuparon de tareas hogareñas.

4.2.3. Estrategias de afrontamiento de los adultos mayores. Como se recordará, para la indagación de esta dimensión, se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano, Rodríguez & García, 2007), cuyos resultados permiten contar con indicadores sobre la capacidad de afrontamiento autopercebida.

Capacidad de afrontamiento. En cuanto a la capacidad de afrontamiento, prevalece una manifestación mayoritariamente alta a ese respecto (Tabla 2).

Tabla 2. *Porcentaje de respuestas sobre la capacidad de afrontamiento*

Capacidad de afrontamiento	%
Incapaz	0
Poco capaz	15,54%
Bastante capaz	11,54%
Muy capaz	30,69%
Totalmente capaz	42,23%

Situaciones problemáticas. Las recurrencias en las respuestas proporcionadas por los adultos mayores sobre diversas situaciones problemáticas permiten agruparlas en las siguientes categorías:

- *Conflictos familiares:* sea por situaciones afectivas, económicas y materiales; así como preocupación por situaciones adversas atravesadas por los hijos.

- *Mudanzas*: se plantea como situación adversa ya que en muchas ocasiones no se trata de una situación elegida sino forzada por diversas razones, algunas relacionadas con las demás situaciones.
- *Pérdidas afectivas*: estas pérdidas se vinculan con el fallecimiento de personas queridas, o bien con la ruptura de vínculos.
- *Problemas de salud*: propios y de familiares.
- *Escasos recursos económicos*: se menciona la presencia de escasos recursos o la preocupación por la disminución de los mismos frente al próximo retiro laboral.

Cabe recordar que en la escala los sujetos deben responder haciendo referencia a problemas o situaciones estresantes que se le presentaron en el mes anterior a su administración.

En general, si bien las situaciones problemáticas son variadas, las estrategias implementadas para afrontarlas no presentan grandes diferencias. Las tendencias observadas indican que los adultos mayores logran un *afrontamiento adaptativo* centrado en el *manejo de las emociones* que surgen en el proceso estresante en vez de primar un afrontamiento adaptativo centrado en el problema, modificando la situación o su significado, coincidiendo con los resultados de otras investigaciones. Complementariamente, señalamos que los resultados respecto de las estrategias referidas a la “Resolución de problemas” y “Evitación de problemas” aparecen con puntajes menores.

4.2.4. Previsión de proyectos futuros. En función de los datos obtenidos y el análisis de las recurrencias identificadas se han establecido intereses en cuatro áreas de actividades, que en la mayoría de los casos no logran plasmarse en verdaderos proyectos. Pueden establecerse cuatro categorías de “cuasi proyectos”: educativos, sociales, personales, y laborales. A continuación se caracterizan, acompañando esta descripción de fragmentos de entrevistas alusivos a cada tipo de proyecto.

Proyectos educativos (40%). Se hallan enmarcados fundamentalmente dentro de la educación no formal. La motivación que los origina no consiste en formarse para la inserción laboral ni “obtener un título para...” sino en obtener conocimiento como fin en sí mismo, integrarse a un grupo y compartir con pares, mantenerse en actividad y estimular las funciones cognitivas. Los avances tecnológicos y la necesidad e interés de adaptarse a ellos dan por resultado adultos mayores interesados en aprender a usar la computadora y sus diferentes programas, internet, así como también las cámaras fotográficas digitales. Con respecto a la falta de conocimiento en el uso de la computadora mencionan sentirse “analfabetos” al desconocer el lenguaje informático y no acceder a estas tecnologías.

- (Mujer, 66 años) *“...comprarme una computadora y aprender a usarla. Cuando me preguntan por mi email me siento un dinosaurio”* (no tiene).
- (Mujer, 61 años) *“...me gusta el diseño de parques y jardines, pero lo quiero hacer bien, entonces primero prefiero tomar algún curso y después empezar adentro y si me animo después hacerlo para afuera”.*

A su vez, se observan proyectos educativos motivados solo por el conocimiento como fin en sí mismo.

- (Mujer, 66 años) *“...me quedó pendiente terminar Ingeniería Civil. Ahora estoy empezando a estudiar aritmética y álgebra como primeras materias para seguir luego con matemática y física. Lo encontré vía internet en una página que desarrolla todo el programa en clases muy bien explicadas y con una excelente ejercitación. En este momento estoy organizando el programa de álgebra”.*

Las motivaciones halladas en la previsión de proyectos educativos son de diferente naturaleza, algunas refieren al establecimiento de relaciones con pares o a compartir objetivos comunes, otras a adquirir conocimientos, en particular sobre la vejez y su cuidado.

Además, pertenecer a una institución educativa, asistir a un taller o a un curso proporciona situarse nuevamente en el rol de estudiante. El hecho participar en actividades educativas deja entrever que el sujeto admite que puede aprender “a pesar de su edad” y por otro lado que no “se las sabe todas” (el entrecomillado señala dos de los prejuicios vinculados a los adultos mayores, tema enfocado precedentemente).

Las observaciones realizadas en uno de los Talleres de reflexión, que se llevó a cabo en una de las instituciones seleccionadas, destinado a abordar los distintos aspectos que comporta el envejecimiento, los participantes señalan como motivaciones:

- *“Relacionarme con grupo de pares”.*
- *“Compartir objetivos comunes”.*
- *“Estar en contacto con pares”.*
- *“Comprender qué es la vejez”.*
- *“Conocer cómo cuidarme”.*

A su vez, de la evaluación final que hicieron los participantes sobre el taller en el que se realizó una de las observaciones, se registran las apreciaciones que se ejemplifican a continuación:

- *“Me permitió ahondar y realizar una mirada hacia adentro, más reflexiva y crítica que a futuro me permitirá rever situaciones y mantener o modificar actitudes”.*
- *“Me sentí muy integrada en el grupo, compartimos un fin común: autonomía, autoestima, en fin todos estos grandes valores que aún adultos mayores no debemos perder”.*
- *“Me enseñó a comprender muchas cosas de la vida y a reflexionar que la vida tiene muchas etapas con cosas distintas cada una de ellas”.*
- *“Me sirvió para valorar que aún puedo continuar”.*
- *“Me permitió reconocer en otros pares situaciones y reacciones o soluciones parecidas y a veces iguales a las mías.”*

Se observa una gran demanda hacia talleres de estimulación cognitiva, en especial de ejercitación de la memoria. El interés surge de los olvidos percibidos, que a causa del desconocimiento confunden con olvidos patológicos (propios de las demencias). En cambio la mayoría, sin saberlo, experimenta otro tipo de olvidos, aquellos considerados benignos, propios del proceso de envejecimiento. Estos son por ejemplo, olvidos de nombres de personas, de lugares donde se dejan objetos, etc. Olvidos que están presentes en otras edades pero perturban en demasía al adulto mayor por estar asociados en el imaginario social con algunas demencias, por ejemplo la Enfermedad de Alzheimer. Se citan a continuación las expectativas recurrentes observadas en otro de los talleres, al comienzo de las actividades.

- *“Volver a trabajar con lo que uno puede haber aprendido hace muchísimo tiempo”.*
- *“Estar con otras personas, conocer gente nueva, tener una mejor calidad de vida”.*
- *“Mantener mis capacidades cognitivas activas para mantener mi autodeterminación e independencia”.*

Al finalizar el taller señalaron:

- *“Tuve la posibilidad de volver a escribir, pensar y abrir el diccionario”.*
- *“Compartí los ejercicios con mis nietos, que les encantaban, me los querían resolver ellos”.*
- *“Me gustó trabajar en grupo, ya que nunca lo había hecho”.*

Proyectos sociales (13,33%). Estos proyectos consisten en generar un beneficio para la sociedad; especialmente abocados a la construcción y consolidación de espacios para adultos mayores dentro de instituciones de carácter público, privadas y del tercer sector. Sólo en algunos casos, estos proyectos están destinados al trabajo con niños y adolescentes. Cabe señalar que éstas son actividades sin fines de lucro y voluntarias, por lo cual

también podrían denominarse “proyectos solidarios”. No obstante, se utiliza el término “sociales” por ser más abarcativo.

- (Mujer, 60 años) *“...desde que me jubilé pensé en dar algunas horas en algún hogar de niños. Lo quiero concretar porque me hace bien ayudar”.*
- (Mujer, 69 años) *“...lo del club me encanta porque me relaciono con las personas y veo mucha gente sola, me da satisfacción cuando incorporo a alguien, por ejemplo si voy a hacer mandados y veo a una mujer sentada en la puerta sola le digo que se acerque al club”.*
- (Mujer, 66 años) *“...desarrollando nuestra vocación de servicios dedicamos el tiempo que podemos a una pastoral de nuestra iglesia (...) dedicada a matrimonios de segunda unión”.*

Proyectos personales (23,33%). Este tipo de proyectos se relaciona con aquellas actividades que no persiguen fines educativos, sociales, ni laborales y que causan placer a la persona que los realiza y podría decirse que el provecho o gratificación es para uno mismo y no proviene de los fines anteriormente mencionados. A modo de ejemplo se mencionan algunos que se han ido observando con cierta recurrencia: proyectos relacionados a la familia de origen, la mayoría inmigrantes de Europa. Se aprecia un deseo de “volver a las raíces” expresado, por un lado, en la motivación de conocer el lugar desde donde han emigrado sus familiares y por otro, en el interés de estudiar y aprender la lengua materna de su familia de origen. Este último proyecto podría incluirse dentro de los proyectos educativos pero debido a la motivación que los origina se incluye dentro de los proyectos personales.

- (Mujer, 64 años) *“...quiero viajar a Italia y a Francia para reencontrarme con tíos y primos directos, además de conocer el lugar donde nacieron mis padres y del cual me hablaban permanentemente y además comencé a estudiar italiano”.*
- (Mujer, 67 años) *“...tenemos una linda relación de pareja que lleva 8 años, basada en el afecto, compañerismo y el respeto mutuo. Juntos aprendimos a bailar tango, folclore e informática. Nuestro proyecto es casarnos”.*

También se menciona a modo de ejemplo el siguiente proyecto personal con una clara ausencia de fin solidario e interés económico, instalar un gabinete psicopedagógico,

- (Mujer, 68 años) *“...cumplir con mi asignatura pendiente: darle sentido y vida a un gabinete psicopedagógico que lo estuve organizando por mucho tiempo pero por problemas de salud de mi madre y la ocupación de los trabajos no pude dedicarme a mis expectativas con ese gabinete”.*

Proyectos laborales: (6,67%). Consisten en actividades con fines de lucro, pero que a su vez son de agrado para el sujeto y también adoptan la forma de microemprendimientos familiares. Si bien algunos entrevistados realizan actividades que podrían tener un fin laboral, no persiguen este fin al llevarlas a cabo.

- (Mujer, 66 años) *“Me gusta mucho trabajar con mi familia, poder ayudar a mi hijo, sentirme útil. Por suerte no tuvimos los problemas que tienen a veces las familias cuando trabajan juntas. Al principio me daba miedo mandarme una macana pero después le fui tomando confianza, con la práctica”.*
- (Mujer, 66 años) *“...seguir con la venta de ropa, proyecto que realizamos en conjunto con una amiga, vamos a Buenos Aires, compramos ropa y la vendemos a conocidos. No tenemos un local porque no queremos atarnos a horarios y porque así vendemos igual, poner un local implicaría impuestos, trámites, etcétera”.*
- (Mujer, 70 años) *“...voy a exponer mis pinturas e intentar venderlas...”*

El 16,67 % restante, no tiene previsto proyecto alguno. Se pueden apreciar dos clases de respuestas: aquellas que denotan un uso del tiempo libre sin demasiada proyección, y otras que indican que quedó atrás el tiempo de elaborar nuevos proyectos.

- (Mujer, 69 años) *“Por ahora no tengo nada planificado, estoy disfrutando del tiempo libre, empecé este curso para ver qué era, y para ejercitar mi inteligencia, pero ya veré qué proyecto”.*
- (Mujer, 64 años) *“...a esta edad hay que vivir el presente”.*

- (Mujer, 74 años) *“...No tengo ningún proyecto, que crezcan mis nietas sanas y que Dios me de la muerte tranquila, no con enfermedades y que me tengan que cuidar. El futuro uno lo piensa cuando uno es joven, que parece que tiene el mundo en las manos, pero cuando uno es grande...ya no tiene voluntad de hacer tantas cosas. Cuando uno llega a una edad con tal que tenga un poco de salud ya está bien”.*

Como se observa los proyectos previstos son en su mayoría educativos, pero debe considerarse que se vinculan con los programas y actividades de educación permanente ofrecidos. No obstante, los proyectos personales y sociales si bien tienen un lugar importante en este grupo, como se señalara más arriba no siempre logran concretarse y los adultos mayores no suelen disponer de herramientas que posibiliten su elaboración.

4.2.5. Factores que obstaculizan o facilitan la elaboración y/o concreción de proyectos. La información que se desprende de las entrevistas realizadas permite clasificar tales factores de la siguiente manera

- *Económicos*: no contar con los recursos necesarios se presenta como obstáculo para la concreción de nuevos proyectos, aunque se reconoce que existen muchas posibilidades que se brindan gratuitamente. No obstante, éstas no siempre coinciden con los intereses personales. A continuación aparece una de las respuestas típicas referida al tema:
 - (Mujer, 74 años) *“...por suerte muchas de las cosas que hago son gratuitas, eso también es importante, yo tengo la pensión de mi marido, si no mis hijos me ayudan, pero muchas cosas de cursos y eso son gratis”.*
- *Estado de salud*: las patologías físicas y/o psicológicas son señaladas como obstaculizadoras para concretar algún tipo de proyecto específico. En cuanto a las patologías físicas, en las mujeres se observa mayor temor a sufrir incontinencia urinaria y en los hombres a no poder movilizarse por sus propios medios. En cuanto a las patologías mentales, el temor al deterioro cognitivo, principalmente la enfermedad de Alzheimer,

predomina en ambos sexos. En líneas generales se incluyen cualquier tipo de patología o discapacidad que coarte la autonomía y la independencia.

- (Mujer, 74 años) *“...tengo una familia buena y sana y mientras tenga salud mi vida seguirá ocupada y feliz”.*
- (Mujer, 66 años) *“Si bien no tengo problemas de memoria, hace poco que me jubilé y estuve activa mentalmente quiero ejercitar la inteligencia cognitiva para el futuro”.*
- (Hombre, 73) *“...no ser autónomo, ni poder valerse por uno mismo, puede ser física o mentalmente”.*
- ***Demanda de cuidados de familiares:*** debido a los cambios producidos en la familia, en el sistema de trabajo y en la expectativa de vida, muchos adultos mayores no sólo tienen que cuidar a sus nietos sino que también deben ser cuidadores de sus padres, que además suelen depender económicamente de ellos. Dedicar para ello gran parte de su tiempo y de sus recursos (no siempre suficientes), razón por la cual muchas veces deben resignar sus actividades, intereses y proyectos.
 - (Mujer, 65 años) *“...me falta tiempo para hacer muchas cosas, estoy muy limitada porque mi mamá tiene Alzheimer. Está en un hogar pero yo todos los días voy a la tardecita, le doy de comer y veo si necesita algo”.*
 - (Mujer, 67 años) *“...me gustaba el trabajo, ayudar, pero ahora sigo trabajando en el barrio y además les cocino a mis nietos y con todo amor los espero a almorzar, y les hago compañía hasta que regresan sus padres del trabajo”.*
- ***Apoyo social percibido:*** la falta de apoyo de amigos y familiares frente a la iniciativa de elaborar nuevos proyectos puede generar efectos inhibitorios. En muchos casos, el no contar con ese respaldo, impide u obstaculiza llevar adelante los proyectos previstos. Si la familia o el círculo de amistades desestiman los intereses o motivaciones de los cuales puede surgir un proyecto, el adulto mayor frecuentemente adopta la misma actitud, resignando sus intereses por considerarlos sin relevancia. Cabe

mentonar que en las distintas instituciones contactadas se observa un fuerte interés por la institución en sí misma y una necesidad de mantener y ampliar el espacio ganado en ella, lo cual indicaría la necesidad de pertenencia a una institución y lograr apoyo social en un ámbito extrafamiliar.

- (Mujer, 68) *“Nunca creí que pudiera rehacer mi vida, y menos a esta edad, pero gracias a Dios sucedió, grande fue la sorpresa de mis amigas cuando comuniqué la novedad. Mis hijos lo aceptaron así como lo hicieron sus 2 hijas las que también tienen su propia familia. Creo que el mayor prejuicio era en relación al amor a una cierta edad, y después de haber estado casada, antes era mal visto y más de una señora”.*
- (Mujer, 74 años) *“...de grande terminé el secundario porque no lo había podido hacer antes, y cuando quedamos solos con mi marido tenía más tiempo y quise hacerlo. Me fue muy bien, él me apoyaba mucho, por eso también estudié Operador en Psicología Social”.*
- (Mujer, 74 años) *“...Yo tengo una familia que siempre me apoyó en lo que quería hacer, si no, no sé qué hubiese hecho, para mí es muy importante que me pregunten qué hago en los cursos, que me pidan que les muestre lo que pinto y que me digan que son lindas”.*
- *Prejuicios vinculados a envejecer:* tener perspectiva negativas sobre el envejecimiento y la vejez es otro de los factores obstaculizadores para elaborar y/o concretar nuevos proyectos. En muchos casos este obstáculo no se verbalizó de manera explícita, no obstante se halla presente en los discursos de algunos entrevistados. Ejemplo de ello, encontramos en las siguientes repuestas
 - (Mujer, 69 años) *“...es que a veces cuando comentas con alguien de lo que haces te dice ‘a esta edad vas a hacer eso’, entonces a uno le da vergüenza y ahí se frena”.*
 - (Hombre, 69 años) *“...muchos adultos piensan que el jubilado está solo para hacer mandados, cuidar nietos o pasear el perro o en el mejor de los casos ser depositado en un geriátrico”.*

- *Desvalorización o no reconocimiento de habilidades, recursos y capacidades personales*: este factor obstaculizador se halla íntimamente relacionado con la falta de apoyo social y con los prejuicios vinculados con el envejecer. La confluencia de estos factores podría vincularse con una disminución de la autoestima y la confianza en sí mismo que puede impedir la elaboración de cualquier tipo de proyecto por no sentirse capaz de llevarlo a cabo.
- (Mujer, 66 años) *“La inseguridad personal hace que no sea fácil tomar decisiones y a veces el entono juega en contra. Primero hay que cambiar el pensamiento casi universal de que solo la juventud es valiosa. Generar espíritu de colaboración grupal en los adultos mayores para que vean que son útiles”.*
- (Hombre, 69 años) *“...desde que me jubilé me he sentido muchas veces incapaz o inútil para algunas cosas, eso me desalienta para realizar otras”.*

4.3. Reflexión de los adultos mayores sobre su situación actual y proyección futura. Temáticas abordadas en el taller

Los 85 sujetos que forman parte del Estudio 1, participaron de manera voluntaria en diferentes talleres reflexivos a los que fueron convocados en el marco de esta investigación, en relación con diferentes temas. Se llevaron a cabo en cada institución de procedencia de los participantes. En función de los objetivos propuestos y de los emergentes surgidos de las entrevistas realizadas previamente, se recortaron las siguientes temáticas:

- *Gestión del tiempo libre*. Refiere a cómo capitalizar ese tiempo que se presenta como oportunidad luego del retiro laboral o una vez que los hijos se independizan. Por ejemplo, una de las cuestiones señaladas como fundamentales fue la intención por parte de los hijos de “usar” ese tiempo nuevo del que dispone la persona mayor, para destinarlo al cuidado de los nietos. Muchas veces sin considerar las posibilidades y/o disponibilidad del

abuelo. Recuperar ese tiempo es sentido como recuperación de la autonomía e independencia.

Se observa a través de lo trabajado en este taller que no hay una planificación u organización del tiempo libre, sino que más bien se trata de un tiempo que se usa en el presente, limitado a determinados “momentos”. Podría pensarse que esto se relaciona o se explica por el hecho de que disponer de tiempo libre resulta novedoso, desconocido. En consecuencia resulta necesario habituarse y reconocer esa nueva situación, para poder planificar y elaborar proyectos/actividades que trasciendan la singularidad de “momentos o instantes” aislados.

Con respecto al ocio, si bien la mayoría de los participantes tenía un concepto acertado, algunos sostienen que es improductivo, no reconociendo que favorece el desarrollo personal. Las siguientes respuestas resultan ilustrativas.

- (Mujer, 64 años) “Es estar sin hacer nada, solo dejando que pase el tiempo, aunque a veces siento que cuando arreglo mis plantas es para mí un momento de relajación y ocio”.
 - (Hombre, 73 años) *“El disfrute de un momento de esparcimiento en lo que más me interesa. Puede ser ver una película. Un paseo, solo o acompañado por un lugar tranquilo. También puede ser no hacer nada”.*
 - (Mujer, 74 años) *“... es dejar de hacer, dejar de estudiar, de trabajar. El ocio no lleva a ninguna parte buena...”*
 - (Mujer, 70 años) *“Es el momento o el tiempo que nos dedicamos a hacer tareas o cosas que no podemos hacer en el tiempo que ocupamos para nuestro trabajo u obligaciones. Debe ser algo placentero y que se disfrute, que nos produzca placer”.*
- *Imagen de los adultos mayores en los medios masivos de comunicación.*

En relación con las percepciones surgidas sobre el envejecimiento y la vejez se delimitó la influencia de los medios masivos de comunicación. De allí surgió el interés en abordar esta temática analizando publicidades y noticias

en diversos soportes (gráficos y audiovisuales). Aparecieron cuestiones como el lenguaje que utilizan para referirse a las personas mayores, un lenguaje que connota negativamente, despectivo, desactualizado e incorrecto. Por ejemplo, referirse a un adulto mayor como “abuelo” sin el lazo familiar correspondiente; designarlos según la edad como “septuagenario”, nombrarlos utilizando un lenguaje infantilizado al aludir a ellos como “viejitos”.

Otra cuestión refiere a los intereses limitados que les presuponen, ubicados por ejemplo en la fecha de cobro de haberes jubilatorios, oferta de viajes o excursiones, entre otros. Asimismo aparece la imagen de belleza y éxito que difunden casi siempre circunscripta a la juventud. Otros temas analizados refieren a mostrarlos como víctimas de delitos, beneficiarios de distintas actividades, o en actitud pasiva, como una especie de objetos de prácticas de distinta naturaleza. Por el contrario, los involucrados se sienten sujetos de pleno derecho y en condiciones de aportar mucho más a la sociedad de aquello a lo que se los confina.

- (Mujer, 65 años) *“Deben pensar que no nos interesa nada más que cuando cobramos la jubilación, además utilizan palabras como octogenarios, y muestran sobre todo cuando hay accidentes o robos”.*
- (Hombre, 68 años) *“Hoy se le da mucha importancia a la juventud ya que todo está dirigido hacia ellos, hasta las propagandas. Es raro encontrar algún reportaje a adultos mayores y es una pena ya que hay tanta gente valiosa y culta que tiene tanto para dar”.*
- (Hombre, 66 años) *“Casi en ningún medio se habla de adultos mayores y de lo que podemos dar, siempre nos muestran como beneficiarios de cosas pero no a nosotros haciendo para los demás”.*
- *Visión de los Adultos Mayores sobre la sociedad actual y su inclusión en ella.* Los cambios en la sociedad, en las costumbres y valores es un tema recurrente en la población estudiada. Una de las cuestiones más llamativas con respecto a este tema, más allá de los dichos de los propios adultos

mayores, se refiere a lo sorprendente que les resultó que se los convoque a hablar de cómo se ven insertos en la sociedad actual.

Señalan como cambios negativos la pérdida de ciertos valores y costumbres como la unión familiar, la solidaridad, entre otros, no siempre visualizada como tal de parte del núcleo familiar y social. El discurso de los adultos mayores que ingresaron al siglo XXI y han transitado gran parte de su vida en el siglo anterior, se torna por momentos un tanto pesimista. Suele aludir a la falta de futuro de las generaciones más jóvenes en el contexto actual. Por otro lado, entienden su situación actual como un presente más benévolo que el de sus antecesores, generalmente en razón de los avances científicos y tecnológicos, de la apertura a la comunicación mediante medios virtuales, de las diferentes oportunidades que se les presentan dado el aumento de la esperanza de vida y de las políticas diseñadas en consecuencia.

Finalmente, otras dos cuestiones a señalar son las barreras culturales, en este caso referidas al desconocimiento de la informática, que los hace sentir “analfabetos” y excluidos. También aparecen las barreras de accesibilidad, que refiere a distintos aspectos tales como la infraestructura de la ciudad (desde escaleras para acceder a baños en restaurants, medios de transporte, tránsito y viviendas no adaptadas a sus condiciones actuales). Aparecen a continuación algunos ejemplos de respuestas sobre lo señalado precedentemente

- (Hombre, 74 años) *“Se usa mucho el ‘sálvese quien pueda’, lo importante es el hoy. La mayoría de nuestra generación pensaba más en el futuro, en un porvenir. También estamos asustados por el presente, donde decayó mucho la seguridad personal, la seguridad de un trabajo, la educación y el respeto a las autoridades. Estamos técnicamente mucho mejor asistidos y ello por ejemplo amplió el tiempo de vida. Esa misma tecnología nos da otras prestaciones de comodidad”.*
- (Mujer, 66 años) *“Llegamos con mejor nivel de salud que generaciones anteriores, la expectativa de vida ha crecido dando lugar a un nuevo*

fenómeno intergeneracional, muchos niños hoy pueden disfrutar de algo que antes no se daba, era hasta imposible pensar en bisabuelas”.

- *Concepciones de salud:* es de destacar la noción actualizada que tienen incorporada sobre la salud. Tradicionalmente, el “viejo” ha sido objeto de prácticas médicas reduciendo el proceso de salud-enfermedad a lo biológico y su consecuente medicalización. No obstante, los adultos mayores participantes han hecho alusión a un concepto de salud integral y a la adopción de estilos de vida saludables. Algunos mencionan casi de memoria la tradicional definición de salud de la OMS, otros elaboran casi una definición filosófica o romántica sobre la salud.

➤ (Mujer, 69 años) *“Conglomerado de situaciones sociales, físicas, psicológicas y es muy importante el medio que nos rodea. Ambiente más familia y sociedad”.*

En conclusión, los resultados de este estudio en su conjunto aportaron elementos valiosos a ser tenidos en cuenta en el diseño de la propuesta de orientación destinada a adultos mayores. En la misma se consideraron cada uno de los aspectos incluidos, así como la ausencia de estrategias de orientación específica en los programas y actividades disponibles. En el caso de la elaboración de proyectos si bien formulan algunas previsiones al respecto se trata solo de enunciar algunos intereses a ser canalizados a través de las ofertas disponibles y, en muchos casos sin contar con las herramientas que permitan concretarlos. En razón de ello, como se recordará, en el Estudio 2 se implementó la propuesta de orientación bajo la modalidad de proceso específico en dos grupos, cuyos resultados se ofrecen en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 5

RESULTADOS DEL ESTUDIO 2

En este capítulo se proporcionan los principales resultados obtenidos a partir del desarrollo del proceso específico implementado de forma grupal con los participantes que concurrieron en respuesta a la convocatoria formulada. La propuesta de un *Proceso Específico Grupal* de orientación surgió, como se señalara precedentemente del marco teórico adoptado y de los resultados obtenidos en el Estudio 1.

Efectivamente, su diseño tomó en consideración las características nodales referidas, por un lado, a la singularidad de los adultos mayores considerados como un nuevo colectivo de interés para la orientación y, por el otro, a la que asume la importancia de la formulación de nuevos proyectos para el envejecimiento activo.

Sobre esa base el proceso específico se implementó con dos grupos de participantes, en atención a los requerimientos del número óptimo requerido. De este modo se incluyeron 9 participantes en cada grupo. A continuación se ofrecen los resultados obtenidos en ambos, que han sido agrupados en las siguientes áreas:

- características de los participantes: datos demográficos y expectativas sobre el proceso de orientación;
- características del dispositivo utilizado y de sus resultados y
- seguimiento de la situación en relación con los proyectos elaborados una vez finalizado el proceso.

5.1. Proceso Específico Grupo 1

En este primer grupo se incluyeron 9 participantes de los cuales el único hombre que asistía no pudo continuar debido a obligaciones laborales (tuvo que realizar un viaje de trabajo que interrumpió la continuidad).

5.1.1. Características de los participantes

➤ **Datos demográficos**

- ✓ *Edad y género:* 8 mujeres de entre 60 y 76 años.
- ✓ *Nivel educacional:* dos completaron el secundario, cuatro completaron estudios terciarios y dos no finalizaron los estudios universitarios. Los estudios cursados se relacionan con las áreas de Ciencias Sociales y Humanas y un solo caso con el área de Ingeniería e Informática. Como primer motivo de estas elecciones aparece el interés por la carrera y en segundo lugar la sugerencia de personas significativas y la salida laboral.
- ✓ *Situación laboral:* casi todas las participantes están jubiladas, una de ellas de manera obligatoria. Con anterioridad trabajaron en relación de dependencia. Solo una de ellas se encuentra activa laboralmente. Excepto esta persona y otra, el resto hace más de un año que se jubiló. Ninguna de las participantes ha asistido a un programa de preparación para el retiro laboral o a uno de orientación.
- ✓ *Estado civil:* cinco son casadas, una divorciada, una viuda (goza de pensión) y una separada.
- ✓ *Actividades que realizan actualmente:* ejercicios corporales, expresión corporal y artística y algunos cursos para estimular las funciones cognitivas.
- ✓ *Grupo conviviente:* la mayoría convive con su marido, dos viven solas, una con su madre.

➤ **Expectativas sobre el proceso de orientación**

- ✓ Concretar proyectos postergados.
- ✓ Otorgar sentido al tiempo libre.
- ✓ Descubrir intereses y motivaciones.
- ✓ Transitar esta nueva experiencia.
- ✓ Aprender a través del intercambio con pares.

5.1.2. Características y resultados del dispositivo utilizado

- **Modalidad.** El trabajo grupal permitió el intercambio entre pares. El apoyo afectivo que se brindaron unos a otros favoreció la apertura e implicación de cada uno de los participantes.
- **Nivel de compromiso con el proceso específico.** Resultó alto, de modo tal que la asistencia fue casi completa a todos los encuentros. Cuando este no era el caso informaban el motivo de la inasistencia, así como también se comunicaban con alguna compañera para estar al tanto de lo acontecido y si hubiera alguna actividad a realizar para el próximo encuentro, poder cumplir con ella. Han suspendido obligaciones para asistir. Las actividades encomendadas siempre eran realizadas. La búsqueda de información fue intensa y en diversos medios: acercamiento a instituciones, contacto con profesionales, búsqueda en internet, etc.

La tarea trascendió al grupo y a los participantes ya que han establecido intercambios con familiares y/o amigos en relación con el tema. A su vez, ha permitido intercambios intergeneracionales fundamentalmente en el momento de buscar información relativa al futuro proyecto. Han solicitado la colaboración de nietos para la búsqueda de información en internet.

- **Descubrimiento de nuevos intereses.** Dos participantes expresan haber descubierto un nuevo interés, el resto reafirmó intereses anteriores.
 - ✓ *“Me surgió el interés de lo turístico, pero no para pasear, como guía turística”.*
 - ✓ *“Sí (se refiere a haber descubierto un nuevo interés), pero no prioritario, el trabajo solidario, no para ponerlo en práctica ya, pero sí para tenerlo en cuenta”.*

➤ **Proyectos elaborados.** Los participantes han logrado elaborar proyectos y algunos comenzaron a concretarlos durante el desarrollo mismo del proceso específico.

- ✓ Trabajar en mi gabinete psicopedagógico con niños.
- ✓ Asistir a un hogar de niños.
- ✓ Formarme en danzaterapia, tangoterapia o algo referido al cuerpo.
- ✓ Poder exponer mis pinturas en alguna feria y si fuera posible venderlas.
- ✓ Para ser guía quiero hacer algún curso, el primero será de liderazgo.
- ✓ Estudiar jardinería y paisajismo.
- ✓ Estudiar aritmética y álgebra como primeras materias para seguir luego con otras que hacen a la matemática y la física.
- ✓ Quiero armar un coro.

➤ **Factores facilitadores identificados para la elaboración y/o concreción de proyectos.** Los participantes señalaron distintos factores que se enuncian a continuación.

- ✓ *Interacción con compañeras y coordinador.*
- ✓ *Escuchar los intereses y expectativas de los otros.*
- ✓ *Poder hablar y escuchar al grupo.*

Entre las respuestas proporcionadas, la siguiente constituye un ejemplo típico:

- ✓ *“Todo lo que surgió en este espacio, donde pude ordenar mis ideas sobre lo que quería y lo tenía muy dejado de lado y el empuje para realizarlo, escuchar a otras personas, el apoyo de parte de mi familia”.*

Cabe señalar que el *proceso específico* en sí mismo fue indicado por los participantes como un factor que promovió la elaboración y concreción de proyectos. Los informantes clave tanto como los participantes consideran de suma utilidad que existan este tipo de

propuestas y destacan que “deberían ser accesibles para todos los adultos mayores y estar bien difundidas”.

En síntesis, la *interacción con pares* sobre el tema en cuestión, posibilitada por el proceso específico implementado así como el apoyo de familiares y amistades resultan fundamentales para la elaboración y concreción de proyectos. No se trata sólo del consentimiento o aprobación, sino de la orientación y colaboración para llevarlos a cabo.

➤ ***Evaluación de los propios participantes sobre el proceso específico:*** Se transcriben a continuación algunas de las respuestas que ilustran la evaluación que realizaron.

- ✓ *“Me permitió ahondar y realizar una mirada hacia adentro, más reflexiva y crítica que a futuro me permitirá rever situaciones y mantener o modificar actitudes”.*
- ✓ *“Me sentí muy integrada en el grupo, compartimos un fin común: seguir con ganas en este camino y elaborando proyectos”.*
- ✓ *“Me enseñó a comprender muchas cosas de la vida y a reflexionar que la vida tiene muchas etapas con cosas distintas cada una de ellas”.*
- ✓ *“Me sirvió para valorar que aún puedo continuar, me permitió reconocer en otros pares situaciones y reacciones o soluciones parecidas y a veces iguales a las mías”.*
- ✓ *“Fue un lugar de enriquecimiento y descubrimiento personal”.*

➤ ***Mensaje para el próximo grupo.*** Como actividad de cierre se solicitó que cada participante dejara un mensaje para futuros integrantes a ser convocados. Los siguientes mensajes resultan ejemplificadores de la producción del conjunto del grupo.

- ✓ *“Solicitar orientación es cuando se siente la necesidad de hablar y expresarse con otros, cuáles serían las motivaciones que surgen de los encuentros para vislumbrar uno o varios caminos que le darían sentido y plenitud a nuestra existencia”.*

- ✓ *“El mensaje que puedo darles es que me gustó mucho, superó mis expectativas. La pasé muy bien con el grupo, me abrió la mente en muchos aspectos. Los felicito han hecho una muy buena elección al venir. Adelante! Suerte en lo que hayan elegido”.*
 - ✓ *“Siéntanse privilegiados de poder participar de esta experiencia, verán que a medida que transcurren los encuentros se irán abriendo a nuevas sensaciones y sentirán la necesidad de buscar otras metas. Mucha suerte”.*
 - ✓ *“Fue muy positivo, me ayudó a poder interrelacionarme con otras personas que aparentemente tenían otros intereses pero que con el correr de los encuentros nos dimos cuenta que teníamos muchas cosas en común y poco a poco fuimos descubriendo que teníamos posibilidades de realizar nuevas experiencias. Lo recomiendo para poder orientarse en nuevos proyectos”.*
 - ✓ *“El haber concurrido hizo plantearme intereses que quizá no hubieran surgido. Ojalá puedan compartir un grupo como este”.*
 - ✓ *“Fue muy interesante y aporta a nosotros, los adultos mayores, inquietudes, descubrimos cosas ocultas que no teníamos presente. Creó en mí un potencial enorme y me ayudó a descubrir nuevos intereses. Trabajar en grupo aporta mucho, nos ayuda a reforzar nuestra identidad”.*
 - ✓ *“Esto fue un “abre caminos”. No quedarse con lo que uno se encasilla. Es descubrir lo que uno tiene. Es no temer llevar a cabo”.*
- **Concepción de la orientación luego de esta experiencia.** En líneas generales todos los participantes manifestaron su satisfacción con la propuesta, dando cuenta de haber podido elaborar una perspectiva abarcativa de la orientación y de eficacia, que trasciende la concepción según la cual solo está destinada a otros períodos de la vida. Proporcionaron respuestas del siguiente tipo.
- ✓ *“Puede llevar a cubrir muchas expectativas especialmente para aquellas personas que tienen muchas energías pero no saben cómo canalizarlas”.*
 - ✓ *“No solo orienta para hacer u organizar proyectos sino para otras cosas de la vida al poder escucharnos y hablar”.*

- ✓ *“Interesante para personas que como yo tienen las cosas al alcance de la mano y no se dan cuenta”.*
 - ✓ *“Es muy positiva teniendo en cuenta que los adultos mayores muchas veces no contamos con la información o los medios para poder concretar algunos proyectos”.*
- **Sugerencias para futuras orientaciones.** En relación con el pedido de proporcionar sugerencias a ser consideradas en orientaciones futuras destinadas a adultos mayores, en su conjunto aludieron a la necesidad de implementación de la orientación destinada a esta etapa del ciclo vital, a la posibilidad de continuar con el mismo tipo de programa, al interés de su difusión y al momento del año de su iniciación de modo tal de poder concretar proyectos durante su transcurso. Las respuestas proporcionadas fueron del siguiente tenor:
- ✓ *“Que en este siglo XXI permanezca una orientación vocacional para adultos mayores (ya que la esperanza de vida se ha prolongado considerablemente, entonces más que nunca se puede ayudar a transitar, a hacer cosas positivas y gratificantes para tener una vida digna y reconfortante y para transformar la sociedad”.*
 - ✓ *“Encontrarnos el próximo año para abril o mayo así tenemos tiempo para concretar los proyectos”.*
 - ✓ *“Que se difunda esta propuesta, que se haga conocer”.*
 - ✓ *“Iniciar los grupos y actividades en los primeros meses del año para así poder concretar alguno de los proyectos, debido a que si los mismos necesitan de una capacitación no se pueden concretar a esta altura del año”.*

5.1.3. Seguimiento

Cuatro meses después de culminar el proceso específico de orientación se convocó a la concurrencia de los participantes en el mismo lugar y a la misma hora con el propósito de indagar la concreción o no de los proyectos. En caso afirmativo, resultó de interés conocer cuáles fueron los factores que los habían facilitado, en qué instancia se encontraban, y qué necesitarían

para completarlos. En el caso contrario, cuáles fueron los factores que los habían obstaculizado.

El proceso había culminado a principios del mes de diciembre con lo cual se decidió pautar el encuentro para el mes de abril del año siguiente, teniendo en cuenta que muchas instituciones en esos meses interrumpen sus actividades y que varios de los participantes en ese período de tiempo realizarían viajes de descanso. En la Figura 10 se sintetizan las cuestiones indagadas sobre el tipo de proyecto y su situación.

Figura 10. *Proyectos elaborados, perspectiva de concreción y seguimiento*

Proyecto elaborado (diciembre)	Perspectiva de concreción (diciembre)	Situación del proyecto (abril del año siguiente)
Trabajar en un gabinete psicopedagógico propio con niños.	Contacto con una psicopedagoga para la actualización sobre el tema.	Manifiesta estar esperanzada. La psicopedagoga contactada le derivó un paciente que atenderá en su gabinete. Además le proporcionó material bibliográfico e instrumentos de evaluación a los fines de su actualización. Concomitantemente elaboró folletos destinados a difundir las actividades del gabinete. Ante la presencia de un problema de salud que requería de una intervención quirúrgica, sin revestir urgencia ni gravedad, decidió posponerla, de modo tal de no interrumpir este proyecto de “darle vida al gabinete”.
Colaborar un hogar de niños.	Contacto con un hogar cercano a la vivienda.	No comenzó aún las actividades previstas en el hogar seleccionado. No obstante ayuda a un niño en particular, que suele concurrir a un negocio de su propiedad. Entiende que su proyecto “de dar”, por el momento está cubierto con ese niño. Adicionalmente comenzó a realizar actividades teatrales, que son de su agrado y no implican exigencias mayores de presentación con las que no podía cumplir. Además empezó un curso de fotografía en el Pepam junto

		a su marido, manifestando que “me gusta porque aprendo algunos secretitos, no voy a ser una experta, pero ahora cuando nos fuimos de viaje, saqué mejores fotos”.
Formación en danzaterapia, tangoterapia o alguna actividad referida al manejo del cuerpo.	Contacto con un instituto en el que se dictan este tipo de cursos, pero para el año próximo dado lo avanzado del año en curso.	Actualmente está haciendo danzaterapia, con proyecciones de presentación del grupo en el que participa, con el que se siente muy a gusto. Esa elección obedece a que no encontró, hasta el momento, un lugar en el que se desarrollen actividades de tangoterapia, puesto que es difícil la concurrencia de varones. Advierte que “no quiero un novio, quiero un compañero de baile”. Además se replantea su participación en diferentes grupos, señalando la necesidad de “seleccionar más, porque en algunos grupos no me siento cómoda ya”.
Exponer las propias pinturas en alguna feria y si fuera posible venderlas.	Averiguación de las posibilidades de participación en ferias en las que se llevan a cabo esas actividades, aunque aún no se ha encontrado una que ofrezca un lugar, dada la altura del año.	Ha vendido algunos cuadros a conocidos. Además se ha animado a exponer sus pinturas en el hall de su casa, que da a la calle y tiene rejas, de modo tal que funciona como una vidriera y facilita que la gente que pase los vea. Muchas personas le han encargado distintas producciones que implican pinturas (cajas, souvenirs, cuadros). También le han solicitado dar clases de pintura, que por el momento no ha implementado por cuestiones de horario. Instaló una computadora en su casa (no sabía manejarla y estaba un tanto reticente) y cuenta con un profesor. Esto le ha facilitado utilizar la cámara fotográfica digital, que le permite tomar fotos de paisajes y luego pintarlos. En las entrevistas de seguimiento llevó más fotos de objetos pintados para llevarlos a las ferias, en las que pudo participar con posterioridad.

Hacer algún curso de liderazgo para formarse posteriormente como guía turística.	Búsqueda de la entidad en la que dicten ese tipo de cursos el año próximo.	En parte de los meses de verano, su hijo y su familia vivieron transitoriamente en su casa durante tres meses. A fines de febrero se contacté con el curso de liderazgo, aunque no lo inició por considerar que era demasiado exigente y no había descansado suficientemente durante el período considerado. No obstante, todos los atardeceres, la nieta conviviente (de 10 años) me dictó clases de inglés, idioma ya conocido por ella, a propósito de un curso destinado de 2 años, destinado a la capacitación de viajeros. Esta circunstancia reavivó su interés en el idioma, complementando las clases con la búsqueda de un grupo de personas de su edad para la práctica de conversaciones. Se ha puesto en contacto con una profesora y está próxima a conocer a las dos compañeras con quienes compartirá el curso. Su objetivo es divertirse y al mismo tiempo recordar lo aprendido a través de la conversación: “la parte social me gusta también”.
Estudiar jardinería y paisajismo.	Recibió de parte de su hija el regalo de un curso de jardinería y paisajismo. La inscripción ya está hecha para el año que viene.	“Yo no hice nada. Me caí dos veces. Estuve bastante complicada, me dediqué a los médicos”. Su proyecto de estudiar jardinería y paisajismo sigue en pie. La inscripción al mismo posibilita su realización durante el próximo cuatrimestre.
Estudiar aritmética y álgebra como primeras materias para seguir luego con otras vinculadas con la matemática y la física.	Búsqueda de información en páginas de internet donde haya contenidos sobre el tema.	Actualmente está organizando las clases de un programa de álgebra, a partir de las páginas de Internet, que proporciona clases muy bien explicadas y la ejercitación correspondiente. Señala que su madre, que cumple 99 años, comenzó a asistir a un Centro de Día, con una adaptación muy satisfactoria, ante lo que señala: “Yo estaba reacia porque tenía la imagen

		del geriátrico, pero nada que ver. Todo esto lo pude elaborar por el grupo de orientación”.
Armar un coro.	Contacto con su grupo de canto para indagar el interés en la participación.	Ha conformado un grupo coral “casero, autodidacta”.

5.2. Proceso específico Grupo 2

En este segundo grupo se incluyeron 9 participantes mujeres.

5.2.1. Características de los participantes

➤ Datos demográficos

- ✓ *Edad:* entre 60 y 76 años.
- ✓ *Nivel educacional:* dos personas completaron la educación primaria. Una no completó la educación secundaria. Tres tienen educación secundaria completa (una de ellas tiene el título de Maestra Normal Nacional y ejerció como tal). Una participante completó los estudios terciarios (Asistente social). Dos se recibieron de Profesoras de Geografía en la Universidad Nacional de La Plata. En los casos que cursaron estudios superiores se ubica como primer motivo de estas elecciones el interés por la carrera y en segundo lugar la sugerencia de personas significativas y la salida laboral en tercer lugar.
- ✓ *Situación laboral:* excepto una persona el resto trabajó en relación de dependencia; todas se encuentran jubiladas hace más de un año. Ninguna se retiró de manera obligatoria. Ninguna de las participantes ha realizado un programa de preparación para el retiro laboral o uno de orientación.
- ✓ *Estado civil:* seis se encuentran casadas, dos divorciadas y una soltera.
- ✓ *Actividades que realizan actualmente:* actividades físicas como caminatas y natación, danzas folclóricas, manualidades, diversos

cursos, entre ellos de estimulación de la memoria, de Informática, de Historia, de conversación en italiano.

- ✓ *Grupo conviviente*: cinco de las mujeres conviven con su marido, una de ellas con su marido y sus dos hijos, dos viven solas y una con su madre.

➤ **Expectativas sobre el proceso específico**

- ✓ Aprender a utilizar el tiempo libre en pro de un desarrollo personal.
- ✓ Descubrir intereses y motivaciones.
- ✓ Alcanzar un conocimiento mayor de uno mismo en relación a las metas.
- ✓ Aprender y enriquecerse a través del intercambio con pares.

5.2.2. Características y resultados del dispositivo utilizado

- ***Trabajo grupal***: resultó semejante al del grupo 1: permitió el intercambio entre pares cuyo apoyo mutuo favoreció la apertura e implicación de cada uno de los participantes.
- ***Nivel de compromiso con el proceso específico***. También en este caso resultó alto. Si bien se produjeron inasistencias a los encuentros estuvieron motivadas por razones de salud. No obstante, en esos casos se mantenían en contacto con las compañeras, para informarse de lo trabajado y de las actividades a realizar con las que siempre cumplieron. .
- ***Descubrimiento de nuevos intereses***. En este grupo ninguna de las participantes descubrió un nuevo interés.
- ***Proyectos elaborados***. Como resultado del trabajo realizado surgieron los siguientes proyectos:
 - ✓ Desarrollar un programa radial para adultos mayores sin fines de lucro.

- ✓ Realizar un curso de decoración de interiores para poder aplicar el conocimiento sin fines de lucro.
- ✓ Micro emprendimiento de manualidades con fines de lucro.
- ✓ Dictar clases particulares de italiano con fines de lucro.
- ✓ Organizar un centro de jubilados, o grupo de personas mayores dentro de su barrio.
- ✓ Realizar la mudanza de su casa.
- ✓ Micro emprendimiento familiar con fines de lucro.
- ✓ Retomar el oficio de modista (no se define aún si es con o sin fines de lucro, una opción es enseñar en su familia, a nietas, vecinas y personas interesadas sin fines de lucro, otra opción que plantea es realizar algunos trabajos de modista de manera particular, también coser para conocidos sin fines de lucro y por último insertarse en alguna institución comunitaria para enseñar el oficio sin fines de lucro, más bien con un fin solidario).

En el caso de la única participante que no logró identificarse con ninguna elección, ni esbozar un proyecto, la enfermedad por la cual debió hospitalizarse ocasionó su inasistencia a cuatro de los encuentros. Luego de reincorporarse, en la devolución final se trabajó sobre esa circunstancia y se realizaron algunas entrevistas individuales posteriores a la finalización del proceso.

- ***Factores facilitadores identificados para la elaboración y/o concreción de proyectos.*** Entre los factores mencionados por las participantes se encuentran los siguientes:
- ✓ Reconocimiento de las propias capacidades.
 - ✓ El proceso específico en sí mismo como un factor que promovió la elaboración y concreción de proyectos.
 - ✓ El dispositivo grupal que permite el intercambio con pares.
 - ✓ Reafirmación de intereses previos.

- ✓ Encuentro con buen estado de salud (este tema se hizo particularmente presente en este grupo dado que una participante presentó un problema al respecto e hizo visible cómo la enfermedad puede obturar o interrumpir el desarrollo de proyectos).
- **Evaluación de los propios participantes sobre el proceso específico:** se presentan algunas de las respuestas prototípicas
 - ✓ *“Ha sido un encuentro orientador, estimulante, energizante, activador que invita a la acción con sentido”.*
 - ✓ *“Me abrió la cabeza, me motivó a buscar en mi interior y a encender la mechita del vamos para adelante”.*
 - ✓ *“Me animé a venir y me di cuenta que hay cosas que no las veía”.*
 - ✓ *“Una experiencia totalmente positiva y enriquecedora, llegué con la incógnita de qué se podría hacer con personas de mi edad desde este lugar y me sorprendió”.*
 - ✓ *“Pasé por diversos estadios, hasta enojarme conmigo por no elaborar o concretar un proyecto. Pero luego con el apoyo de todas me di cuenta que lo que realmente me interesa es lo social”.*
 - ✓ *“Fue un proceso interno muy positivo, ya que me ayudó a apaciguar algunos temores, dudas e inseguridad que muchas veces desequilibra mi parte emocional”.*
 - ✓ *“Me llevó a buscar cosas y conté con el apoyo de mi entorno para concretarlo (familia). Me enriquecí con la experiencia de escuchar y compartir lo que planteaban mis compañeras”.*
 - ✓ *“Muy buena experiencia. Me di cuenta que todas teníamos dudas y nos faltaba una guía”.*
 - ✓ *“A pesar que no pude realizarlo por completo lo que aprendí es a no bajar los brazos a pesar de las adversidades. En esta etapa de mi vida me encuentro un poco cansada ya pero esto fue un empuje para seguir”.*
- **Mensaje para el próximo grupo:** como actividad de cierre se solicitó que cada participante dejara un mensaje para un futuro participante.

- ✓ *“Para los adultos mayores esto es muy bueno. Anímense”.*
- ✓ *“Esto es muy bueno para elaborar proyectos que uno tenía pendientes. Aprovéchenlo”.*
- ✓ *“Es una experiencia muy positiva teniendo en cuenta que los adultos mayores muchas veces no contamos con la información o los medios para poder concretar algunos proyectos, no duden en orientarse”.*
- ✓ *“Si estás desorientado esto te va a ayudar”.*
- ✓ *“Si tenes una incógnita mirá hacia dentro tuyo que algo bueno va a salir”.*
- ✓ *“Esto te permite encontrar algo para ocupar tu tiempo en tareas que te resulten satisfactorias y gratificantes”.*
- ✓ *“La orientación sirve para nosotros los grandes también”.*
- ✓ *“A mí me gustó mucho, podes expresarte libremente sobre temas que te preocupan”.*
- ✓ *“No pude hacerlo completo pero lo que hice vale la pena”.*
- **Concepción de la orientación luego de esta experiencia.** Se realizó una definición grupal tomando las respuestas individuales a la pregunta de “Luego de esta experiencia ¿Cómo definiría a la Orientación? La respuesta elaborada por todos los integrantes del grupo fue la siguiente:
 - ✓ *“La orientación permite encaminarse en un proyecto, ordenar ideas, intereses y el cómo llevarlo a cabo. Esta experiencia nos demostró que no sólo es para adolescentes sino que puede ayudarnos a nosotros también”.*
- **Sugerencias de los participantes.** Coincidieron en la necesidad de considerar los siguientes aspectos:
 - ✓ Extender la cantidad de encuentros.
 - ✓ Realizarlos en una zona ubicada fuera del centro de la ciudad, dada la posibilidad reducida de movilidad de algunos participantes que viven alejados del centro, más bien en la periferia de la ciudad.

5.2.3. Seguimiento

Tres meses después de la culminación del proceso se convocó a los participantes a la misma hora en el mismo lugar para indagar la concreción o no de los proyectos previamente elaborados, en qué instancia estaban, qué podrían necesitar, etc. Asimismo especificar cuáles fueron los factores que habían obstaculizado o facilitado la concreción de los mismos. El proceso había culminado a mediados del mes de julio, antes del receso invernal, razón por la cual se pauteó llevar a cabo el encuentro a mediados del mes de octubre del mismo año. En la Figura 11 se sintetizan las cuestiones indagadas sobre el tipo de proyecto y su situación.

Figura 11. *Proyectos elaborados, perspectiva de concreción y seguimiento*

Proyecto elaborado (julio)	Perspectiva de concreción (julio)	Situación del proyecto (octubre)
Desarrollar un programa radial sin fines de lucro, destinado a adultos mayores.	Recorta temas que podría trabajar en el programa radial: “Mujeres de 60”, “Información para adultos mayores”. Se contacta con un conocido que trabaja en una radio de la ciudad.	Empezó a escribir un blog “Mujeres de 60” ya que el programa radial aún no pudo concretarlo debido a que no encontró el espacio para hacerlo. Se contactó con radio Estación Provincial y averiguó por talleres radiales en la Facultad de Periodismo.
Realizar un curso de decoración de interiores para poder aplicar el conocimiento adquirido, sin fines de lucro.	Averiguó sitios donde poder realizarlo.	Comenzó un curso de Diseño y Decoración de Interiores de la Secretaría de Extensión de la Facultad de Bellas Artes, UNLP.
Micro emprendimiento de manualidades con fines de lucro.	Comenzó a tomar fotografías de sus manualidades con el fin de promocionarlas en las redes sociales.	Lleva adelante su microemprendimiento por medio de la comercialización de sus productos a través de redes sociales y en ferias de la ciudad.
Dictar clases particulares de italiano con fines de lucro.	Comenzó a elaborar el diseño de un folleto para publicitar su actividad.	Le surgió un viaje a Italia en este lapso por lo cual no quiso comprometerse con futuros alumnos, pero el proyecto le sigue interesando.
Organizar un centro de jubilados, o grupo de personas mayores dentro	Conversó con sus vecinos para acercarlos su propuesta y sondear	Se contactó con un club barrial a fin de solicitar el préstamo de un salón para realizar reuniones con adultos mayores de

de su barrio.	su interés.	la zona.
Realizar la mudanza de su casa.	Conversó con familiares acerca de la posibilidad de vender su casa y mudarse.	Puso en venta su casa y está en búsqueda de un departamento que se “adapte a sus necesidades actuales”.
Micro emprendimiento familiar con fines de lucro.	Es un emprendimiento que está prácticamente armado, lo que decidió la participante es incorporarse al mismo ya que no lo había definido por diversos temores (en relación a sus capacidades, no se sentía segura de poder hacerlo bien y en relación con el surgimiento de posibles conflictos familiares).	Se incorporó al micro emprendimiento familiar y está conforme con su participación aunque menciona que le “insume más tiempo del que tenía pensado”.
Retomar el oficio de modista, sin definir aún si es con o sin fines de lucro. Examina las siguientes posibilidades: sin fines de lucro: una opción es enseñar en su familia (a nietas), a vecinas y personas interesadas, también coser para conocidos y por último insertarse en alguna institución comunitaria para enseñar el oficio con un fin solidario. Con fines de lucro: realizar algunos trabajos de modista de manera particular.	Envío su máquina de coser a reparar.	Decidió “por el momento” ejercer nuevamente el oficio con fines de lucro, pero en esta ocasión de manera particular para tener mayor flexibilidad horaria (había trabajado en grandes tiendas de la ciudad en relación de dependencia hasta que se jubiló). Hizo panfletos y los pegó en su barrio ofreciendo sus servicios. Ya realizó algunos trabajos.
No logró elaborar ningún proyecto, ni identificarse con alguna elección.	Se realizaron entrevistas individuales posteriores a la finalización del proceso específico en las cuales se recortó como interés aprender a usar la computadora.	Comenzó un taller de computación destinado a adultos mayores.

En conclusión, la propuesta del proceso específico implementada, cuyos lineamientos han seguido los del marco teórico elegido y los resultados del

Estudio 1, ha mostrado su eficacia en razón de los resultados obtenidos, ya que permitieron la elaboración, y en algunos casos la concreción de nuevos proyectos y/o trayectorias futuras, la toma de decisiones sobre circunstancias actuales, la revisión de aspectos personales, solo posibles a partir de la consideración de los aspectos singulares de cada uno de los participantes. Cabe señalar que en dicha propuesta se consideraron especialmente las características del proceso de envejecimiento y de sus posibilidades. En función de ello, se enfatiza el interés y la implicación demostrados en la participación en este tipo de actividad, sobre la que manifestaron la necesidad de su difusión y ampliación de su cobertura.

De la evaluación realizada han surgido los lineamientos generales a ser tenidos en cuenta en futuros diseños de orientación para este grupo etario, que aparecen en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 6

LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Desde la articulación del Modelo Teórico Operativo y el Modelo de Envejecimiento Activo que orientaron esta investigación (ver Capítulos 1 y 2), y de los resultados del Estudio 1 (Capítulo 4) ha resultado posible diseñar e implementar un proyecto de orientación destinado a adultos mayores.

A su vez, de la evaluación de la implementación efectuada en el Estudio 2 (Capítulo 5), surgen los siguientes aspectos a ser considerados en futuras intervenciones en orientación destinadas a este colectivo poblacional. Se trata de una propuesta de *modalidad clínica*, cuyo aspecto central es considerar quien elige y cómo elige (Bohoslavski, 1985).

A continuación se señalan los objetivos, destinatarios y estructura del encuadre de la propuesta que se ofrece.

6.1. Objetivos

6.1.1. General

- Promover la elaboración y concreción de proyectos educativos, laborales, personales y sociales que favorezcan un envejecimiento activo y saludable.

6.1.2. Específicos

- Reflexionar sobre esta etapa de la vida con el propósito de comprender los cambios que la acompañan.
- Enfatizar las adquisiciones y no sólo las pérdidas ocurridas en el proceso de envejecimiento.
- Identificar recursos y habilidades personales con el propósito de fortalecer la autoestima en el reconocimiento de sí mismo.

- Recuperar y capitalizar las experiencias vividas y resignificarlas para la elaboración de nuevos proyectos.
- Reconocer potencialidades, fortalezas y competencias tanto individuales como grupales y/o comunitarias.
- Reconocer los factores que operan como facilitadores u obstaculizadores; detectar distorsiones y hacerlas visibles a fin de intervenir preventivamente.
- Promover el aprendizaje de estrategias satisfactorias para la elaboración de nuevos proyectos.

6.2. Estructura del encuadre

Se consideran aquí los destinatarios, la modalidad y los temas a abordar.

6.2.1. Destinatarios. Personas de 60 años de edad o más sin alteraciones mentales.

6.2.2. Modalidad. Refiere a la especificación, composición, frecuencia y temas a abordar en el proceso específico grupal.

- *Tipo:* Proceso específico grupal.
- *Composición:* no más de 9 integrantes.
- *Frecuencia:* entre 8 y 10 encuentros de una hora y media de duración con una frecuencia semanal. En simultáneo si fuera necesario se pueden realizar entrevistas individuales.

Dado lo novedoso de la temática el encuadre se plantea con cierta flexibilidad, adaptando las estrategias más adecuadas según la población objeto de estudio.

6.2.3. Temas a abordar. Los temas incluidos refieren a cuestiones centrales para la elaboración de nuevos proyectos.

- Estereotipos y representaciones sociales sobre el envejecimiento y la vejez.
- Envejecimiento activo.

- Trayectoria educativa y laboral. Roles prescriptos según género. Jubilación.
- Identidad ocupacional.
- Gestión del tiempo: Tiempo libre y ocio. Planificación de actividades, sea nuevas o anteriores.
- Información sobre actividades destinadas a adultos mayores.
- Intereses.
- Construcción de nuevos objetivos acordes a la realidad actual. Posibles proyectos a elaborar y/o concretar. Factores que puedan obstaculizarlos y/o favorecerlos.

6.3. Secuencia y constituyentes del proceso específico grupal

A continuación aparecen los lineamientos generales de la secuencia y las características relativas a los constituyentes del proceso específico grupal sugerido. La primera refiere al primer contacto con los participantes y a cada uno de los 10 encuentros previstos sucesivos. Las segundas, a los objetivos específicos de cada encuentro y a las actividades a realizar, en función de profundizar, esclarecer, informar, sistematizar y sintetizar los resultados del conjunto del proceso. En atención a la modalidad clínica grupal y a las características de los miembros incluidos, sin desmedro de la importancia central de la interacción participantes-orientador, se sugieren algunas técnicas e instrumentos destinados a facilitar y promover dicha interacción, señalando en muchos casos las alternativas posibles. De este modo, las actividades que se plantean no son exhaustivas sino ejemplos, a veces alternativos, de cómo abordar en cada encuentro la concreción de los objetivos perseguidos de la manera más parsimoniosa. Se trata también en este caso, del mismo modo que en el proceso específico individual, de “momentos flexibles”, ya que los temas se pueden enfocar, esclarecer y profundizar de modo tal de poder interpretar recursivamente el conjunto de la

información a lo largo del proceso, más allá que por razones didácticas se las plantea en un orden determinado.

6.3.1. Pre entrevista y entrevistas preliminares

El primer contacto se considera a modo de pre-entrevista, destinada a establecer la posible concurrencia. Debe registrarse si es personal o telefónico, si fuera personal se entrega o solicita completar en ese momento (según el tiempo del que se disponga), una ficha de datos personales (ver Anexo 3). Este primer contacto variará de acuerdo al lugar en el que se realice (un consultorio privado o una institución pública o privada), dado que puede estar o no mediado por personal auxiliar.

Una vez realizado el contacto se llevan a cabo entrevistas preliminares individuales para conformar el grupo, destinadas a recabar la información que se sugiere a continuación:

- *Fuente de información:* cómo se enteró de la propuesta, si fue a través de una institución, de algún familiar o conocido, etc.
- *Tiempo transcurrido:* desde que se enteró de la propuesta y realizó el contacto.
- *Demanda expresada y la expectativa respecto del proceso:* tener en cuenta lo novedoso del mismo y la etapa evolutiva del sujeto. Aquí se indagan perspectivas al respecto y se clarifican cuestiones inherentes al proceso para esclarecer la demanda y la posible admisión consecuente. Este es un aspecto central donde se puede marcar una diferencia con respecto al proceso de orientación en adolescentes. En uno y otro caso la demanda o acercamiento a este tipo de intervenciones difieren tanto por la etapa evolutiva de ambos grupos etarios como por los deseos e intereses y la experiencia de vida. Sin embargo, aparecen algunos puntos en común, por ejemplo falta de información de posibilidades internas y externas. Es decir,

desconocimiento de potencialidades o un conocimiento distorsionado debido a los prejuicios con respecto a la edad y al género.

- *Prediagnóstico sobre el grado de orientabilidad del sujeto* (Gavilán & Souto, 1983), refiere en este caso al nivel de compromiso personal ante la posibilidad de elaboración de un proyecto nuevo –objeto proyecto, a diferencia de la elección vocacional –objeto carrera en los adolescentes. Asimismo es necesario asegurar la disposición a participar en un dispositivo grupal, común entre los jóvenes, menos frecuente entre los mayores.

6.3.2. Los 10 encuentros

Se especifican a continuación las características de cada uno de los encuentros que comprende el proceso específico grupal proyectado.

Primer encuentro: objetivos, encuadre y actividades

Objetivos

- Promover/facilitar el conocimiento de los participantes.
- Elaborar el diagnóstico de orientabilidad a partir de profundizar el prediagnóstico realizado en la entrevista preliminar.
- Conocer expectativas. Explorar cómo se decidieron a participar, si alguien los alentó (para conocer posibles actores que fortalezcan u obstaculicen la elaboración del proyecto).
- Establecer el encuadre y esclarecer cuestiones referidas al proceso específico en particular y a la orientación en general.

Especificación del encuadre. Con referencia al encuadre se especifican los siguientes aspectos:

- *Roles:* especificar cuál es el rol del coordinador, del observador (si lo hubiera) y de los participantes. Con respecto al observador se sugiere incluir un observador participante ya que la demanda de estos grupos es elevada y la cantidad de material que exponen también.

- *Cantidad de encuentros y duración.* Cabe aclarar que por ser una experiencia novedosa el encuadre se considera flexible (se prevén entre 8 y 10 encuentros, de una hora y media de duración). Como se mencionó anteriormente el tiempo adquiere otra dimensión en la población en cuestión, ya no es el tiempo de “cuando sea grande”, sino que es un tiempo mucho más acotado, donde se vislumbra un futuro a corto o mediano plazo. Es importante detectar la adecuación al tiempo real puesto que de ello dependerá la elaboración y concreción satisfactoria del proyecto que, además, pueda ser realizable, gratificante y no frustrante. Considerando un aspecto más concreto del tiempo, y con relación al encuadre, las sesiones o los encuentros de noventa minutos de duración, que suelen utilizarse generalmente con adolescentes, pueden resultar breves: tanto por el material como por la intensidad de la participación, que suelen ser mayores. De todas maneras se sugiere no extenderse más allá de los ciento veinte minutos por sesión o encuentro, ya que es el tiempo óptimo de atención/concentración continua. Dada esta característica particular el orientador deberá regular la participación de los miembros para que todos tengan la oportunidad de hacerlo. Las actividades a implementar deben ajustarse al tiempo disponible y cantidad de participantes.
- *Tipo de dispositivo:* (en este caso grupal con posibles entrevistas individuales si fuera necesario).
- *Lugar del encuentro.*
- *Honorarios* (si los hubiera).
- *Seguimiento.*

Si se tratara de una propuesta para una institución el encuadre se establece también con los directivos o personas responsables de la toma de decisión.

Cabe señalar algunas cuestiones que cobran particularidad en relación con el diagnóstico y el encuadre en esta etapa evolutiva. La orientabilidad del

consultante refiere según Bohoslavski (1985, p. 105) a “la posibilidad de adecuarse al encuadre de trabajo”. Para ello deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos mencionados por el autor.

Dimensión temporal. Como se mencionó anteriormente el tiempo adquiere otra dimensión en la población en cuestión y debe tenerse en cuenta que los temas y actividades a desarrollar deben ajustarse a las características y cantidad de participantes.

Proceso de selección, elección, decisión. Es necesario indagar el momento que atraviesa el sujeto respecto de este proceso. Aquí es fundamental identificar qué lo ha llevado a plantearse la posibilidad de decidir y conocer los motivos que conducen a plantear la elaboración de un nuevo proyecto, que puede ser no solo educativo o laboral sino también personal o social. Para ello es necesario determinar al inicio del proceso en qué momento se encuentra: de selección, elección, decisión. Por lo general, a los adolescentes se les plantea la necesidad de decidir casi de manera impuesta u obligatoria entre el futuro mundo educativo o laboral inmediato (con matices según el estrato social). Se trata en ellos de una etapa de transición; solo puede considerarse como tal en los adultos mayores en el momento del retiro laboral.

Ansiedades predominantes. Aquí las ansiedades no refieren al *objeto carrera*, sino a lo que puede denominarse *objeto proyecto*. Puede aparecer la presencia de intentos reparatorios acerca de elecciones anteriores. Aquello que no ha podido hacerse configurado como asignatura pendiente, cobra protagonismo en esta etapa de la vida. Se trata de resarcir lo que no se pudo ser por diferentes motivos (económicos, culturales, de género, de tiempo, etc.). Por ello es necesario indagar la existencia de elecciones vocacionales previas y su forma de resolución, en la medida en que pueden relacionarse con las fantasías a ese respecto y con la identidad vocacional.

Situaciones que atraviesa el sujeto: en este punto es central conocer los duelos que pueda estar atravesando el sujeto. En esta etapa evolutiva las pérdidas se presentan más frecuentemente que en el grupo adolescente, pérdidas de diferente naturaleza (ya señaladas en otros capítulos al abordar el proceso de envejecimiento y el retiro laboral) que el sujeto debe elaborar. Justamente ese intento de elaboración puede acercarlos a esta propuesta de orientación.

Fantasías de resolución. Refiere a conocer las expectativas conscientes o inconscientes sobre el proceso de orientación. Al tratarse de una propuesta novedosa se deberá especificar qué espera este colectivo al inicio y al finalizar el proceso. Se trata de indagar las diferencias respecto de aquello que sucede frecuentemente con los adolescentes, quienes llegan en busca de la identificación de la carrera a seguir (“vengo para que me diga qué carrera es la que me conviene seguir”, Boholasvki, 1985, p. 100), o de la confirmación de la “vocación” o de aptitud para iniciar una determinada carrera.

Deuteroelección. A lo largo del proceso de orientación es necesario identificar cómo se “elige elegir”, es decir cuáles fueron o cuales serían las estrategias utilizadas o necesarias para hacerlo. Pueden indagarse elecciones previas que permitan vislumbrar cómo se procedió en situaciones anteriores y si existe la necesidad de modificaciones en la situación actual.

Actividades

a) *Actividades de presentación.* Se puede facilitar la presentación de los participantes a través de la utilización de diferentes técnicas e instrumentos y de la realización de diversas actividades, por ejemplo:

- *Ficha inicial.* Se trata de un material escrito (ver Anexo 3) destinado a recabar datos personales (puede solicitarse además del nombre el apodo, pues el uso del sobrenombre es frecuente en los adultos mayores y en ocasiones sustituye al nombre de pila); la trayectoria educativa y/o laboral:

profesión u oficio; las razones de elección de una carrera en el caso de haberla realizado; la situación en cuanto al retiro laboral (si es próximo, si ya se efectuó); el tipo de trabajo actual o pasado (en relación de dependencia o independiente), el número de horas semanales de trabajo; la percepción de haberes jubilatorios o de pensión; las actividades que realiza actualmente en el tiempo libre y las expectativas frente a este proceso de orientación.

Complementariamente puede utilizarse la técnica *Telaraña o red de vinculación* (ALFORJA, 1992) para favorecer la presentación y participación. A través de un ovillo de lana cada participante va quedando enlazado con el resto a medida que se van presentando, puede ser diciendo su nombre y algún otro dato que se solicite.

- *Presentación adjetivada* (ALFORJA, 1992). Se trata de una técnica verbal, a través de la cual se solicita encontrar adjetivos que los representen o con los que se identifican o que resulten descriptivos del modo de ser, cuyas letras iniciales se correspondan con cada una de las letras del nombre propio (o apodo). En una versión más sintética se utiliza solo la inicial del nombre (ver Anexo 4).
- *Frases incompletas*. Se trata de una técnica de frases incompletas, destinada a completar por escrito diez frases que comiencen con la expresión “YO SOY...”. Esta actividad permite abordar la identidad personal, cómo se percibe el sujeto y cómo lo hacen los otros, qué esperan de él y qué espera él de ellos. De ser utilizada en el momento de presentación, luego se retoma en los encuentros de profundización al abordar el tema de las identificaciones y la identidad ocupacional. Adaptada del Test de Completamiento de Frases para Orientación Vocacional (TCF-OV) (Álvarez, Arce Michel & Wasser de Diuk, 2003, p. 241) (ver Anexo 5).

- *Persona, palabra, lugar.* Constituye una técnica alternativa de la anterior en la que se solicita a cada participante que mencione una persona, una palabra y un lugar que sean significativos para él. Esta técnica permite luego varios agrupamientos para lograr acuerdos e identificaciones entre los participantes. Dado que en el proceso específico la cantidad máxima de participantes sugerida es 9, las agrupaciones pueden proponerse de a pares o de un agrupamiento de tres.

b) Actividades para delimitar el encuentro y el proceso. Se sugieren las siguientes:

- *Antecedentes en Orientación Educativa y Ocupacional.* Puede indagarse verbalmente si han participado alguna vez en un proceso de Orientación Vocacional, sea como orientados o como orientadores y en tal caso cómo fue la experiencia. En caso de no haber participado especificar qué conocen a cerca de la Orientación (puede ser a través de la experiencia de un nieto, del conocimiento corriente que tengan, etc.). Posteriormente se indaga qué entienden por proyecto, qué tipos de proyectos conocen (laborales, personales, educativos, sociales, a corto, mediano y largo plazo).

Distorsiones en la información sobre la orientación. Pueden presentarse viñetas de expresiones y situaciones comúnmente relacionadas con la orientación vocacional y luego analizarlas para detectar distorsiones y esclarecer el proceso en cuestión. Se trata también en este caso de una actividad alternativa respecto de la anterior.

c) Actividades para explorar expectativas. Pueden utilizarse las siguientes:

- *Hoja de expectativas.* Cada participante responde de manera individual por escrito en su hoja de expectativas, oportunamente proporcionadas por el orientador y luego se comparte la información de manera grupal (ver Anexo 6). El coordinador (u orientador) hace una síntesis y evalúa si las respuestas se ajustan o discrepan respecto de los objetivos del proceso.

Para ello retoma el encuadre y el sentido que en este caso adquiere la orientación. Esta actividad también se utiliza posteriormente como insumo al final del proceso para realizar la evaluación.

d) Actividad para analizar la proyección del sujeto en el tiempo

- *Proyección futura* (Gelván de Veinsten, 1977). Se analiza cómo se proyectan dentro de un periodo determinado de tiempo (3, 5, 10 años), a partir de una consigna disparadora y posterior representación gráfica. La cantidad de años a considerar depende en gran medida de la edad promedio del grupo en cuestión, si fuera un grupo muy añoso puede disminuirse, en razón del cambio de las expectativas de vida.

e) Actividades de cierre

- *Vivencia sobre el encuentro*. Se solicita que respondan de manera grupal y de forma oral a la pregunta “¿Cómo se van hoy?”.
- *Palabra de síntesis*. Se entrega a cada participante un papel con forma de huella en el que se solicita que escriba una palabra que sintetice lo sentido en el encuentro actual.

Estas actividades de cierre se repiten en cada uno de los encuentros ulteriores.

Segundo y tercer encuentro

Objetivos

- Brindar un espacio para el autoconocimiento.
- Abordar cuestiones referidas a la identidad y a la autoestima en esta etapa para establecer posibles factores obstaculizadores y/o facilitadores internos con relación a la elaboración de proyectos.
- Reflexionar sobre el apoyo de otros significativos.

Actividades

a) Actividades de apertura: estas actividades se repiten en los sucesivos encuentros.

- *Síntesis del encuentro anterior.* Iniciar el encuentro retomando el trabajo realizado en el encuentro anterior e incorporando emergentes correspondientes al periodo transcurrido entre ambos encuentros.

b) Actividades de desarrollo

En ambos encuentros pueden implementarse las siguientes actividades:

- *Cuestionario “Mi envejecer”* (Zarebski, 2005) (ver Anexo 7). Se trata de un cuestionario destinado a indagar las perspectivas frente al envejecimiento y la vejez. Debe completarse en el hogar y compartir las repuestas individuales con el grupo en el próximo encuentro.
- *Mi valija de viaje* (Müller, 1998). Se propone revisar los factores facilitadores y/u obstaculizadores que pueden presentarse para la elaboración de proyectos a corto y mediano plazo. Se plantea imaginar un viaje a realizar para el cual deben armar una valija con lo que creen necesitar, seleccionando lo que llevarían y lo que dejarían (sea objetos, elementos simbólicos, cualidades, etc.). Luego se indagan las razones de las elecciones y exclusiones con respecto a los aspectos con los que están relacionadas. En su reemplazo, se puede cambiar el término “viaje” por el de “paseo”, toda vez que se estime que el primero pueda estar asociado a partida, entendida como muerte, que pueda despertar aspectos ansiógenos en relación con la finitud y a su vez movilizar aspectos latentes de duelos no elaborados.

Como posibles alternativas puede solicitarse una *Autobiografía* escrita, que debe centrarse en el recorrido educativo y ocupacional. El recorte de esos aspectos está en relación con los participantes incluidos y los objetivos del proceso específico.

- *Frases incompletas.* Ídem al primer encuentro (Completar diez frases que comiencen con la expresión “YO SOY...” (Anexo 5). Si esta actividad se hubiera utilizado en el primer encuentro para la presentación se retoma en estos encuentros para explorar la identidad

ocupacional y roles ejercidos. De lo contrario, se realiza por primera vez en esta oportunidad.

Alternativamente, aunque no proporciona idéntica información puede solicitarse que escriban un relato sobre el tema “Yo”, en un tiempo determinado que incluya todo lo que se considere importante (extensión hasta una carilla) (extraído de Álvarez, Arce Michel & Wasser de Diuk, 2003, p. 229). Puede destinarse entre 20 y 30 minutos, de acuerdo al número de participantes. Como puede observarse, consiste en una actividad similar a escribir diez frases que comiencen con “yo soy”, pero la presente permite realizar un análisis sobre algunos aspectos que en la anterior pueden haberse omitido, por tratarse de frases sueltas. Para su análisis se considera:

- ✓ implicación personal
- ✓ nivel de autoestima
- ✓ relaciones vinculares con personajes de su entorno
- ✓ dimensión temporal
- ✓ nivel de aspiraciones
- ✓ sintaxis
- ✓ vocabulario
- ✓ extensión
- ✓ estructura del relato
- ✓ características de la escritura

Otra opción sobre la misma temática corresponde al *Cuestionario de autoconocimiento con frases para indicar identificaciones* (ver Anexo 8). (Gómez Marroquin, Herbosa Martínez, Martínez Rodríguez, Serrano Argüeso, Martínez, & Daprà Castro, 2008, p. 39). Se compone de 40 frases destinadas a diferentes aspectos relativos a como se perciben las personas. Se deben seleccionar aquellas que se consideran pertinentes y luego elegir las 4 más ajustadas o proponer otra no contemplada.

- *Interacción social.* A través de intercambios verbales dentro de la dinámica grupal se trata de identificar redes y ámbitos de vinculación social, la posibilidad de establecer otros o, en sentido contrario, su eventual disminución, aludiendo, además a los recursos disponibles en cada uno ellos.

Una alternativa consiste en utilizar como técnica el *Collage* en cuya construcción cada participante debe incluir, por ejemplo, los diferentes sistemas donde están insertos: familia, trabajo (si es que no está jubilado), centro de jubilados, grupos o asociaciones barriales, etc.

c) *Actividades de cierre:* ídem encuentro anterior.

Cuarto encuentro

Objetivos

- Visibilizar y reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos y los deseados o postergados.
- Capitalizar la experiencia.
- Identificar ámbitos de aprendizajes.

Actividades

a) *Actividades de apertura:* ídem anterior

b) *Actividades de desarrollo*

- *Aprendizajes.* Consiste en ofrecer una hoja con tres preguntas a responder, que refieren a distintos aspectos según el siguiente detalle (ver Anexo 9).

1) Trayectoria de aprendizaje, para rescatar aquellos aprendizajes que puedan ser aplicados al proyecto futuro, se enfatizan también aquellos aprendizajes deseados.

2) Aprendizaje continuo, para rescatar los aprendizajes actuales y su naturaleza. Intenta explorar la flexibilidad y los intereses que se ponen de manifiesto.

3) Resignificación de aprendizajes previos, para capitalizar la experiencia vivida.

Alternativamente puede utilizarse el pedido de redacción de una *Autobiografía*, focalizada en este caso en los aprendizajes adquiridos y los ámbitos de adquisición.

c) *Actividades de cierre* (ídem anterior).

Quinto y sexto encuentro

Objetivos

- Revisar intereses expresados, manifiestos, medidos, inventariados.
- Reflexionar sobre el uso del tiempo libre y el desarrollo del ocio.

Actividades

a) *Actividades de apertura: ídem anterior*

b) *Actividades de desarrollo*

- *Imágenes ocupacionales de Rascovan*. El principal objetivo de esta técnica es facilitar la conexión del sujeto con las fotografías que representan diversas actividades para reconocer aspectos que refieren al interés, desinterés, rechazo, inquietud, indiferencia, desafío, sorpresa, etc. Se indica que elijan tres imágenes ocupacionales (ambientes, actividades con los que se identifiquen). A su vez se entrega una hoja en blanco por si quisieran registrar alguna actividad o ambiente que les interese no contemplados en la técnica. Luego se solicita que ordenen las imágenes según su preferencia.

Una variante de la anterior consiste en solicitar previo a este encuentro que se seleccionen imágenes sobre actividades y ámbitos con los que se sienten identificados. Se trata de una actividad individual que luego se

comparte con el grupo. Otra variante puede ser ofrecer una lista de actividades que contemplen algunas referidas al ocio y otras relacionadas con tareas domésticas y/o algunas obligaciones, solicitando indiquen con cuáles se identifican y cuáles les resultan satisfactorias.

- *Instrumentos de indagación de intereses.* Pueden utilizarse instrumentos disponibles como por ejemplo el “Cuestionario de Intereses Profesionales-CIP” (Fogliatto, 1991) que está destinado a explorar intereses que trascienden los manifestados e identificar otras áreas de interés. Una de las desventajas es que no está diseñado específicamente para la población adulta mayor, puede resultar un poco extenso (por la cantidad de ítems) que pueden confundir por su reiteración. Otro de los instrumentos posible de ser utilizado es el “Test de completamiento de frases para orientación Vocacional-TCF-OV (Álvarez, Arce Michel & Wasser de Diuk, 2003), que ofrece una interesante sistematización de los resultados en ocho categorías: expectativas de vida y expectativas vocacionales; actitudes hacia el estudio; actitudes hacia el trabajo; expectativas de los demás; toma de decisiones; barreras para la elección y necesidades; causas de miedos y ansiedad; imagen general de sí mismo.

En ambos casos debe considerarse que se incluyen expresiones enfocadas más bien hacia la población adolescente y joven y necesitan adaptaciones para la población de adultos mayores.

- *Intereses y motivaciones relativas al pasado, presente y futuro.* Se entrega una hoja a cada participante con 3 preguntas (ver Anexo 10). Luego de responderlas se debe completar un esquema en el que se indica el tiempo al que corresponden las diferentes actividades (cuáles realizaban en el pasado, cuáles en el presente y cuáles quisiera realizar en el futuro). Estas actividades comprenden diferentes áreas, con ejemplos concretos, entre ellas: artísticas, sociales, físicas y/o al aire libre, pasivas,

comunitarias, culturales. Asimismo se incluye un casillero vacío destinado a que el participante agregue alguna opción que no esté incluida en las anteriores (Gómez Marroquin, Herbosa Martínez, Martínez Rodríguez, Serrano Argüeso, Martínez & Daprá Castro, 2008).

Asimismo puede utilizarse de modo alternativo el pedido de una *Lista de actividades que realizaron el último mes*. Se solicita que de manera individual respondan las actividades que realizaron el mes anterior al comienzo del proceso específico. Luego, se pasa a identificar cuáles son las de mayor agrado y si se trata de actividades realizadas de manera individual o con otra persona y/o grupo.

En el caso que en el grupo participen solamente mujeres sería interesante trabajar aquellas posibilidades de elección que estuvieron condicionadas por razones de género, tomando en cuenta, además, la situación contemporánea de la mujer. De todas maneras no sólo las mujeres han visto condicionadas sus elecciones, algunas actividades también estuvieron *prohibidas* o *mal vistas* para los hombres. De modo que resulta interesante trabajar el tema sobre cómo han elegido (en el caso de haber podido) según lo que en esa época se esperaba del ser hombre o mujer. Esto puede liberar a elecciones futuras de condicionamientos de género, tanto como de edad.

c) *Actividades de cierre* (Ídem anterior)

Séptimo encuentro

Objetivos

- Elaborar el esbozo de cada proyecto.
- Abordar el pasaje de lo ideal a lo posible.
- Analizar fantasías, ansiedades, tolerancia a la frustración, miedos en relación a la elaboración y/o concreción de proyectos.

Actividades

a) *Actividades de apertura: ídem anterior*

b) Actividades de desarrollo

- *Esquema del proyecto.* Se entrega a cada participante una hoja con un cuadro impreso para que lo completen (Anexo11). Al finalizarlo se trabaja la siguiente consigna: “Imagínese concretando su proyecto

✓ ¿Qué siente?

✓ ¿Qué opina su entorno?”

Puede complementarse con el pedido de elaboración de un *Collage del proyecto*. En este caso, se indica que para el próximo encuentro se debe traer, a modo de collage, una escena del proyecto en acción (o concretándolo). En el caso de haberse realizado el collage sobre los sistemas donde participan se lo puede retomar para situar el proyecto en alguno de los ámbitos o bien por fuera de éstos. En este encuentro es importante que se integre lo trabajado en los anteriores con relación a los siguientes temas: área de interés, trayectoria educativa y ocupacional, aspectos de la identidad, entre otros.

c) Actividades de cierre. Ídem anterior a la que se adiciona la siguiente:

- Búsqueda de información. Se indica que para el próximo encuentro busquen información referida al proyecto en cuestión.

Octavo encuentro

Objetivos

- Revisar e intercambiar la información recabada.
- Ofrecer fuentes de información.

Actividades

a) Actividades de apertura: ídem anterior

b) Actividades de desarrollo

- *Síntesis sobre la concreción de proyectos.* Refiere a la puesta en común de la información que cada participante encontró sobre ámbitos de concreción de su proyecto.

- *Búsqueda y sistematización de información.* Está destinada a la exploración de las posibilidades de internet o de otros recursos para facilitar la búsqueda. Para este encuentro es interesante disponer de una computadora con acceso a internet, ya que los participantes pueden no disponer de este recurso o no hayan podido pedir la colaboración de algún familiar, amigo, vecino, etc. En este encuentro el orientador debe acompañar la búsqueda, actividad que frecuentemente se denomina *información orientada* (Gavilán, 2006). En este caso se puede incluir información que atienda a la oferta de los campos de salud, de educación, laboral-económico y de políticas sociales, de acuerdo a las necesidades específicas de cada participante en relación con el esquema del proyecto elaborado.
- *Esquema final del Proyecto.* Completar el cuadro del esquema del proyecto con la información recabada (Anexo 11).

c) *Actividades de cierre.* Ídem encuentro 8.

Noveno encuentro

Objetivos

- Diseñar el proyecto final.
- Iniciar el cierre del proceso.

Es importante al trabajar con esta población abordar el duelo del proceso, del grupo y de la coordinación de manera anticipada, las fantasías de muerte que pueden surgir y la dimensión del tiempo.

Actividades

a) *Actividades de apertura:* (Ídem anterior)

b) *Actividades de desarrollo*

- *Esquema final del Proyecto.* Se retoma el esquema anterior (que contenía el esbozo del proyecto) y se realizan los ajustes necesarios (Anexo 11).

c) *Actividades de cierre* (Ídem anterior)

Décimo encuentro

Objetivos

- Sintetizar lo transcurrido durante el proceso específico.
- Realizar una devolución grupal e individual.
- Evaluar el proceso específico.

Actividades

a) Actividades de apertura: (ídem anterior)

b) Actividades de desarrollo

- *Síntesis.* El coordinador realiza una síntesis de lo trabajado en cada encuentro. Para ello puede utilizarse las huellas que completaron al finalizar cada encuentro o sobre un afiche hacer un punteo de lo acontecido.
- *Evaluación.* Se entrega a cada participante una ficha de evaluación con preguntas a responder (Anexo 12). Luego, las respuestas pueden socializarse de manera oral.
- *Devolución y cierre.* Se sugiere una devolución grupal y otra individual. Esto puede realizarse en el mismo encuentro si se dispone del tiempo suficiente (según la cantidad de participantes que finalicen el proceso). De lo contrario en el transcurso de la misma semana o a su finalización pueden realizarse entrevistas para realizar las devoluciones individuales.
- *Mensaje.* Se solicita a cada participante que en una hoja en blanco escriba un mensaje que quisiera transmitir sobre su vivencia en el proceso específico, destinado a otro adulto mayor.

6.3.3. Seguimiento

El tiempo acordado del encuentro siguiente posterior a la finalización del proceso específico grupal, destinado a realizar un seguimiento sobre la marcha de los proyectos elaborados, dependerá de la característica del grupo y de cuál ha sido la resolución de dicho proceso. Se sugiere que no se realice en un plazo menor a los tres meses desde el último encuentro.

Pueden establecerse contactos telefónicos durante ese lapso. Dependerá también de la época del año en la que se ha finalizado. Si los proyectos elaborados son educativos, el iniciar su concreción dependerá de la posibilidad de su ubicación en el ciclo lectivo actual. El seguimiento puede involucrar uno o varios encuentros, si fuera necesario, situación que debe especificarse en el encuadre y en relación con la flexibilidad que lo caracteriza. En él/ellos se indagará:

- Situación actual del participante.
- Grado de avance en la concreción del proyecto.
- Factores obstaculizadores y/o facilitadores surgidos.

A modo de conclusión, cabe señalar, que en todos los casos se trata de sugerencias flexibles, teniendo en cuenta las características de los participantes, con trayectorias de vida diferentes, a ser consideradas en la singularidad de cada caso, núcleo central de la propuesta. Proviene, por un lado del marco teórico adoptado y de los antecedentes analizados; por el otro, muy particularmente, de los resultados de los dos estudios realizados, en especial los que emanaron de la implementación y evaluación del proceso específico grupal.

Vuelve a enfatizarse que la *modalidad clínica* es la que caracteriza el proceso específico grupal y que las técnicas e instrumentos sugeridos solo están destinadas a facilitar o estimular la *participación e interacción* grupal.

Los escasos antecedentes en el tema conducen, por otra parte, a la especificación de tales técnicas e instrumentos, sobre los cuales debe hacerse la siguiente advertencia: no todos están elaborados para ser aplicados a los adultos mayores, de modo tal que se los debe interpretar con las moderaciones del caso.

La discusión y conclusiones a las que han dado lugar este capítulo y los anteriores, aparecen a continuación en el Capítulo 7.

CAPÍTULO 7

DISCUSION Y CONCLUSIONES

La presente tesis tuvo como objetivo general contribuir al diseño de intervenciones específicas de orientación educativa, laboral, personal y social, destinadas al envejecimiento activo. En la propuesta que se ofrece se partió de entender que para su consecución resulta necesario dotar a esa población de las herramientas necesarias para la elaboración e implementación de nuevos proyectos, atendiendo a la singularidad de cada caso.

La imperiosa necesidad de elecciones frente al mundo educativo y/o del trabajo de los adolescentes, es reemplazada aquí por la necesidad de elaboración de nuevos proyectos, acordes con el aumento de las expectativas de vida, las nuevas dinámicas familiares y los cambios sociales de la época. Bajo esa perspectiva, reafirmamos que “la Orientación podría hacer de esta etapa un período de apertura a nuevas oportunidades de desarrollo y realización personal, y podría facilitar la comprensión sobre la elaboración de nuevos proyectos” (Ciano & Gavilán, 2010).

Como se mencionara anteriormente, el desarrollo principal de teorías e intervenciones desde la orientación está destinado a sujetos adolescentes y son escasos e insuficientes los que refieren a la población adulta mayor.

Cabe mencionar algunas diferencias que se presentan en el abordaje de ambos grupos etarios, considerando tanto la dimensión temporal como las características del marco teórico que inspira los dispositivos y actividades destinados a ellos. En cuanto a la dimensión temporal, en los adolescentes se presenta como un futuro lejano; en cambio en los adultos mayores como se mencionara anteriormente se trata de un tiempo acotado

el tiempo adquiere la dimensión de lo finito, tiempo de hoy, ya no es el tiempo de la eternidad del adolescente: “cuando sea grande”, ni el tiempo del futuro

lejano: “lo guardo para cuando me jubile”, es el tiempo de lo realizable en el presente o en un futuro con límite (Petriz 2003, p. 24).

Desde el marco teórico adoptado (Modelo Teórico Operativo y del Envejecimiento Activo) ha sido posible reflexionar sobre el papel de la orientación en *momentos significativos de la vida* que trascienden los usualmente incluidos, como el que corresponde a la adolescencia, para pasar a considerar a los “adultos mayores”. El Modelo de Envejecimiento Activo permite, a su vez, recortar ese colectivo y las posibilidades que le son solidarias, de modo tal de concebir al envejecimiento y a la vejez como un proceso y una etapa productivos, cuando se acompañan de oportunidades continuas de salud, participación y seguridad (OMS, 2002).

El recorrido realizado, permite visualizar la posibilidad de implementar estrategias de orientación destinadas a este grupo, particularmente a través del denominado *proceso específico grupal*. El mismo aparece como relevante por diferentes razones. En primer lugar, porque se dirige a la singularidad del caso a diferencia de los programas de orientación propios del microproceso. En segundo lugar, por la consideración de esta etapa como un “corte significativo” a ser tomado en cuenta de manera particular. Finalmente, por la necesidad no sólo de identificar la previsión de los proyectos posibles de cada individuo, sino de la dotación de herramientas que posibiliten su elaboración y concreción, atendiendo a sus características particulares.

El conjunto de esas circunstancias fue considerado en la elaboración de la propuesta que se ofrece. Pero, para ello fue necesario indagar a través del recorrido de los antecedentes en el tema, de la articulación de los marcos teóricos adoptados y de la implementación del Estudio 1, las condiciones de posibilidad de dicha propuesta.

Entre los objetivos del Estudio 1 aparece “conocer la oferta de *actividades destinadas a adultos mayores*”. Efectivamente son muchas las propuestas de

tales actividades que se ofrecen desde distintos efectores, signados por la necesidad de dar respuesta a las inquietudes que aparecen en la sociedad actual por esta etapa de la vida.

En relación a los datos obtenidos acordamos con el planteo de Zarebski (2008) sobre la importancia de participar en actividades tales como cursos, talleres, grupos de reflexión y actividades recreativas, que se ofrecen en las instituciones. Esto contribuye al intercambio entre pares, que puede prevenir situaciones de aislamiento, falta de estímulos afectivos y cognitivos, entre otras. Es decir, la familia más allá de su importancia, no debiera ser el único grupo de participación social del adulto mayor.

Asimismo encontramos resultados que condicen con lo expresado por la autora respecto de las relaciones que guarda la inclusión en espacios de participación, el uso del tiempo libre y la resiliencia, ya que “se identifican unos con otros y logran cohesión grupal, construyen conjuntamente ideales motivadores, a través del consenso y expresan emociones y se enfrentan con lucidez a realidades hostiles” (p. 59).

El relevamiento realizado permite agrupar la oferta de actividades en grandes áreas de contenido: *cultura y conocimientos generales, artística, expresión corporal, movimiento, conocimientos psicológicos en relación con el envejecimiento y la vejez y la jubilación, contribuciones solidarias, actividades turísticas, recreativas y culturales, actividades asistenciales y de prevención de la enfermedad.*

No obstante su diversidad, esta investigación permite señalar el énfasis de propuestas de actividades educativas en la mayoría de las áreas consideradas, enmarcadas en la concepción de educación permanente, habitualmente desde el lado de las entidades oferentes. A su vez, los resultados encontrados ponen de relieve que la previsión de futuros proyectos recae mayoritariamente en esta área, en consonancia con las

características de la oferta y la insuficiencia/ausencia de estrategias de orientación, tal como se revela a su vez en los resultados del Estudio 2.

La oferta disponible brinda oportunidades para que los adultos mayores exploren y potencien aquellas capacidades y habilidades no descubiertas, sea por limitaciones personales o por no haber tenido oportunidades para hacerlo (por ejemplo aquellas mujeres que se han dedicado exclusivamente a cumplir los mandatos esposa/madre). Coincidimos con Yuni y Urbano (2005) cuando plantean que:

...la vejez no sólo es un fenómeno social nuevo desde el punto de vista cuantitativo, sino que es particularmente original desde el punto de vista cualitativo, motivo por el que asistimos a un fuerte proceso de re-elaboración del sistema de normas y roles sociales. Por ello, pensamos que la educación puede ser ella misma una herramienta para construir nuevos roles para los adultos mayores y no solo para ajustarlos a los roles sociales prescriptos (p. 22).

Efectivamente, la elección de actividades educativas en los adultos mayores, a diferencia de los adolescentes, no tiene como motivación la formación para la inserción laboral, que incluye la obtención de un “título para...”. En este caso consiste en obtener conocimiento como un fin en sí mismo, integrarse a un grupo y compartir con pares, seguir activo, estimular las funciones cognitivas. Se comprometen con la actividad educativa aunque esté inserta en la tradicional “educación no formal” y no revista obligatoriedad. La asistencia es sistemática y ofrecen disculpas cuando no se puede cumplir con ellas.

Nuestros resultados se inscriben en el mismo sentido que los encontrados en un programa de Educación de Adultos Mayores dependiente de la Secretaría de Extensión de la Universidad Nacional de Tucumán. Las profesoras Pourrieux y Suárez, titulares de un curso de aprendizaje del idioma francés señalan como motivación:

Muchos asisten al taller para concretar el deseo postergado de estudiar esta lengua durante su juventud o adultez, que representaba una asignatura pendiente, algo que toda la vida quisieron hacer y no tuvieron el tiempo (por ocuparse de las tareas domésticas, cuidar a los niños, trabajar) ni los medios necesarios, ni el espacio (la universidad estaba restringida en aquella época a cierta franja social). Otros asisten porque no quieren olvidar ni dejar de acrecentar sus conocimientos previos y buscan la práctica de la lengua francesa en sus diferentes formas: lectura, comprensión, producción oral y escrita. Todos los alumnos manifiestan un profundo interés ya sea por tener ascendentes franceses, ya sea por tener familiares en algún país francófono o por considerar a esta lengua atractiva en sí misma por sus características propias...Las ventajas que se desprenden de las propias palabras de los adultos mayores que asisten al taller de francés indican que además de ocupar su tiempo libre con algo que les gusta y los hace sentir bien, acrecientan el interés intelectual, la práctica de la creatividad, el ejercicio de la memoria, la lectura y la escritura, son capaces de contrastar y tener una mirada intercultural con otra lengua y otra cultura, etc. También el espíritu de grupo que se genera en el taller crea lazos afectivos, comunicativos, participativos, de intercambio de vivencias que propician la calidad de vida (s.f. p. 2).

Por su parte, Yuni y Urbano (2005) señalan como intereses educativos de las personas mayores aspectos que coinciden con nuestros propios resultados:

- 1) El logro de la confianza en sí mismo y en las propias capacidades, tarea que se apoya en la confianza que depositamos y de la que somos depositarios en los vínculos de interdependencia con otros;
- 2) Tener éxito en el logro de metas, afirmando el sentido de autoeficacia y reforzando la percepción de control personal y de regulación de sus procesos internos;
- 3) La adquisición de un sentido de totalidad de la experiencia vital que fortalezca el sentido de realización y movilice hacia nuevas búsquedas, a

la vez que reafirme el sentido de lo vivido como algo valioso e intransferible (p. 156).

Más allá del interés de las actividades educativas, es necesario hacer dos puntualizaciones. La primera alude a que la mayoría de la veces esos intereses y las actividades en las que eventualmente se actualizan no entrañan necesariamente la *elaboración y concreción de un proyecto* en tanto tal. En un proyecto (del latín *proiectus*) deben especificarse: un objetivo y las actividades necesarias e interrelacionadas para alcanzarlo, circunstancia que requiere de las herramientas que posibiliten desarrollar las competencias requeridas, para cuya consecución ha mostrado eficacia el proceso específico grupal implementado. La segunda, solidaria de la primera y puesta de manifiesto en los dos estudios realizados, radica en que los *intereses de los adultos mayores van más allá de los exclusivamente educativos*.

La consideración de las *perspectivas de los adultos mayores frente al envejecimiento y la vejez* ha tomado en cuenta la generación que ha ingresado al siglo XXI, que está construyendo un nuevo modo de envejecer, que no siempre cuenta con modelos o referentes identificatorios previos y que a su vez podrá erigirse como el nuevo modelo para el futuro.

En la información recabada de parte de los participantes en ambos estudios, aparecen *perspectivas positivas* que sitúan al envejecimiento y la vejez dentro del ciclo vital. Se trata en tales casos de concebirlos como la transición a una etapa más de crecimiento, en la que se conjugan adquisiciones y pérdidas, se valora la experiencia adquirida, que posibilita integrar el tiempo vivido con posibilidad de proyección al futuro. Por el contrario, las *perspectivas negativas* aluden, en líneas generales, a un proceso de involución que acompaña a la edad, signada por el deterioro y la enfermedad.

El análisis de las perspectivas negativas sobre el envejecimiento, señala la necesidad de modificarlas y hacer visible el hecho de que se construyen sobre la base de *prejuicios* sostenidos en la sociedad. Tales perspectivas suelen obstaculizar la elaboración y concreción de nuevos proyectos. Por ello es de suma importancia que los adultos mayores conozcan y reflexionen sobre lo que implica el proceso de envejecimiento, puedan visibilizar prejuicios incorporados, miedos, así como también las adquisiciones surgidas en dicho proceso y no solamente las pérdidas.

Estas apreciaciones coinciden con los resultados de la investigación mencionada anteriormente sobre imaginario y vejez (Ruiz, Scipioni, & Lentini, 2008) destinada a indagar aquello que los adultos mayores consideraban lo más desagradable y lo más agradable de envejecer. Con respecto a lo primero, los investigadores hallaron con una frecuencia elevada la categoría “pérdida de proyectos”. Los entrevistados contestaron a esta pregunta con frases como las siguientes: *“la falta de proyectos, no saber qué hacer con su vida, es ver pasar el resto de la vida sin involucrarse”* (p. 7). En relación con lo segundo, aparece la contraparte, es decir “haber realizado proyectos” en el pasado. Los autores afirman que

Si bien esto implica una valorización de lo realizado, encierra en sí mismo una amenaza: el de sentirse completo y ya no desear más, lo cual se visualiza en la escasa frecuencia que registra la categoría relacionada a los “proyectos a realizar”. El peligro es entonces, creer que se hizo todo y ahora no se puede nada. Esto constituiría un factor de riesgo psíquico, que podría incidir en un mal envejecimiento (p. 8).

De allí que la Orientación, concebida como un proceso continuo a lo largo de la vida, puede ofrecer herramientas a la población objeto de estudio y puede ayudar a adoptar un estilo de vida saludable concomitante con la elaboración de proyectos.

Con respecto a la *perspectiva frente a la jubilación y los factores que influyen en las actitudes y los significados que se le atribuyen y los efectos que produce*, los resultados encontrados aluden a diferentes significaciones, visualizadas a partir de los resultados de ambos estudios.

Entre ellos aparece la jubilación como *pérdida*, que refiere al abandono de roles y actividades del pasado reciente, así como a la pérdida del grupo de pertenencia. En otros casos se trata de considerarla como una *nueva etapa*, que se caracteriza por una mayor libertad y aparición de nuevas oportunidades. Finalmente, se la visualiza como *continuidad*, sin atribución de significados particulares, y *descanso*, por la ausencia de horarios y obligaciones coincidiendo así con los significados ofrecidos por Villar, Boada, López, Vare y Zaplana (2003).

En cuanto al proceso de *tránsito* hacia la jubilación, resulta diferente según trayectorias laborales/ocupacionales particulares. En general, en quienes fueron docentes/profesionales no se observa rechazo, ya que proyectan continuar, de alguna manera, con sus actividades en el ámbito privado. La aquiescencia de los no docentes, en cambio, se basa en la identificación con situaciones similares a las de sus pares ya jubilados, en general satisfechos con la nueva situación. Cuando aún permanecen en el lugar de trabajo, aparecen sentimientos de minusvalía frente a nuevas generaciones, a las que suelen percibir como más capaces en el manejo de tecnologías actuales.

El *impacto en la familia* de la jubilación de uno de sus miembros no ha sido señalado como sustantivo en nuestros estudios, no obstante, en algunos casos se menciona que aumentó la demanda con respecto al cuidado de otros familiares (principalmente nietos o enfermos) como consecuencia del incremento del tiempo disponible.

En cuanto a las *actividades desarrolladas* con posterioridad al periodo de jubilación, solo en *algunos pocos casos* configuran la elaboración y, en menor medida, concreción de un proyecto futuro. Consisten en actividades

que responden a una demanda o necesidad, tales como las relacionadas con el cuidado familiar, como ya se señalara. Otras adoptan un carácter puntual, acotadas en el tiempo, como por ejemplo los viajes y otros eventos sociales recreativos. Estas consideraciones incluyen la situación de los adultos mayores jubilados como así también la de las personas que no trabajaron fuera del hogar o que lo hicieron fuera del sistema formal de trabajo.

Por último, la forma en que se signifique la jubilación dependerá de varios aspectos mencionados como: la modalidad del retiro, el valor atribuido al trabajo y a la productividad, el género, el estado civil, los recursos económicos, el apoyo social percibido, las condiciones de salud, entre otros.

Lo fundamental de la orientación aquí es contemplar nuevamente la singularidad del sujeto, para acompañarlo en ese tránsito, de modo tal que pueda interrogarse sobre sus nuevas posibilidades, decidir dónde incluirse e preguntarse sobre intereses, motivaciones y deseos, muchas veces postergados, puesto que no se trata de *ocupar un tiempo libre*, sino de *elaborar y concretar nuevos proyectos*.

Sobre el tema, es necesario puntualizar, en principio, que las intervenciones orientadoras que se proponen están destinadas a todos aquellos adultos mayores que necesiten un acompañamiento para esa elaboración y su consecuente concreción, sin discriminar si han pertenecido a uno u otro sistema laboral, incluso si no han desarrollado una actividad laboral. Por ejemplo, aquellas mujeres que se han desempeñado como amas de casa y que han vivido bajo los mandatos del ejercicio del rol madre/esposa (en esta investigación no desarrollamos las cuestiones de género ni la feminización del envejecimiento pero consideramos que merecen un desarrollo posterior).

Además, tal como se ha planteado en un capítulo anterior la preparación para la jubilación y la orientación son cuestiones distintas. La primera corresponde a un momento puntual (microproceso), pero los tiempos lógicos no coinciden siempre con los tiempos psíquicos. Dicho de otro modo, la

intervención que ofrece la preparación para la jubilación corresponde al momento próximo a la jubilación y quizás el sujeto necesite otro tipo de intervención, en otro momento, posiblemente posterior a la jubilación, sobre todo si se considera que la primera etapa puede vivirse con un gran alivio-ilusión, vivencia que posteriormente puede no sostenerse por diversas cuestiones. Aquí es de suma utilidad la consideración conjunta del proceso específico desarrollado en el Modelo Teórico Operativo y del Modelo de Envejecimiento Activo. Ambos permiten intervenir de manera personalizada, en un tiempo posterior e incluyendo a sujetos que no han podido acceder a otro tipo de intervención, como aquellos sujetos que se insertaron laboralmente de modo informal, para favorecer el desarrollo de proyectos futuros.

De todas maneras no se está planteando la disyuntiva entre preparación para la jubilación y orientación, sino que la persona pueda disponer de ambas en la medida de sus necesidades.

En cuanto a *las estrategias de afrontamiento* examinadas en el Estudio 1, permitieron identificar la capacidad de afrontamiento, generalmente alta, y el tipo de problemas por los que atraviesan los adultos mayores (conflictos familiares, mudanzas no deseadas, pérdidas afectivas, problemas de salud y escasos recursos económicos). Asimismo prevaleció el manejo adecuado frente a ellos, centrado en las emociones.

Cabe destacar, desde un enfoque preventivo, que la identificación de las estrategias de afrontamiento con que cuentan los adultos mayores, nos llevan a considerar los recursos que disponen y su funcionamiento como factores protectores de su salud. A su vez, es una modalidad de autoconocimiento y reflexión en tanto ellos mismos tienen la posibilidad de hacer consideraciones acerca de las estrategias que ponen en juego en las distintas situaciones que la vida les presenta. Este reconocimiento puede llevarlos a recapacitar cuán beneficiosa o perjudicial es la implementación de

determinada estrategia, y sobre la necesidad de ampliar el abanico de las utilizadas o modificar alguna de ellas

En la *identificación de los tipos de proyectos que elaboran los adultos mayores* nuestros resultados ponen de relieve la importancia que adjudican los adultos mayores a *seguir proyectando* y la connotación negativa que aparece en el caso de no poder hacerlo. Aquí no se observan diferencias entre adultos mayores que pertenecieron al sistema formal del trabajo y aquellos que hicieron su recorrido por fuera de él. La diferencia radica en el tipo de proyecto que pretenden elaborar. Personas con educación terciaria y/o universitaria que han trabajado en el sistema formal, se dirigen con mayor frecuencia al campo educativo. Quienes no han cursado estudios superiores y se han desempeñado en oficios presentan mayores dificultades para tal elaboración, debido al desconocimiento de sus potencialidades, muchas veces por considerarse carentes de los recursos necesarios, situación que suele conducirlos a tener un sentimiento de inferioridad por no haber realizado un recorrido educativo más extenso. Estas mismas dificultades se hallan presentes en mujeres que se han dedicado al cuidado de su familia y de su hogar sin haber trabajado fuera de él. El obstáculo principal consiste aquí en los prejuicios vinculados a envejecer, a los cuales se añaden los prejuicios que circulan en la sociedad sobre las cuestiones de género y los roles femeninos que, en muchos casos, coinciden con la desvalorización de los propios recursos personales. En uno y otro caso aparece la importancia de las estrategias de orientación.

Entre los *factores obstaculizadores para la elaboración de proyectos*, de nuestra indagación ha surgido la apelación a una diversidad de ellos como responsables de la dificultad o imposibilidad de elaborar proyectos nuevos. Así por ejemplo, aparece la insuficiencia de *recursos económicos*, que impiden enfrentar la erogación que supone la puesta en marcha de

determinados proyectos. Por otro lado, la disponibilidad de ofertas gratuitas no siempre coincide con reales intereses de los destinatarios.

Los *problemas de salud*, propios o de familiares, constituyen otro obstáculo. Se trata en el primer caso de *afecciones físicas o mentales*, que resultan limitantes, ya que la existencia de proyectos se vincula con la posibilidad de estar sanos. En el segundo, la *demandas de cuidados* de miembros del entorno inmediato, que restringen las posibilidades horarias. En el mismo sentido se inscribe el pedido habitual del cuidado de los nietos, aunque también puede resultar una actividad gratificante.

A su vez, los *prejuicios vinculados con la vejez y el envejecimiento*, son invocados como otros factores restrictivos. A veces aparecen vinculados a una percepción negativa de sí mismo, en otras ocasiones al *apoyo social percibido* como limitante. En ambos casos se trata de la asociación de la vejez con la decrepitud, el deterioro, la enfermedad, la pasividad.

La confluencia del conjunto de los factores mencionados puede conducir a una disminución de la autoestima y la confianza en sí mismo que obstaculice la elaboración de cualquier tipo de proyecto por no sentirse capaz de llevarlo a cabo.

Por ello, para lograr modificar estas cuestiones resulta necesario un abordaje integral que refuerce la autoestima y propicie el descubrimiento de recursos y habilidades personales. Así como en los adolescentes las representaciones sociales influyen en sus elecciones educativas o laborales, en la elaboración de proyectos de los adultos mayores también tienen peso. Uno de prejuicios más frecuentes alude a la edad y al declive de los procesos cognitivos que les impedirían aprender. Aunado a la consideración que “ya no es su tiempo”, la construcción de cualquier proyecto se torna difícil o inabordable. Por otro lado, todo lo nuevo comporta una cierta resistencia y un cierto temor; sin embargo los adultos mayores tienen acumulada una experiencia de vida que

los ayuda a hacer frente a los cambios. A esta experiencia se debe apuntar para rescatar y quizá resignificar sus alcances.

Cabe reiterar al respecto que el envejecimiento es un proceso, que hay elementos que cambian y otros que permanecen. Es momento de elaboración de las transformaciones producidas en todas las dimensiones humanas para poder vivir esta nueva realidad, con nuevas posibilidades de crecimiento, con nuevos elementos con los que dar contenido a lo que se ha sido a lo largo de la vida, haciendo aquello que no se pudo hacer antes.

Efectivamente, para promover un envejecimiento activo y saludable es necesario, por un lado, que los envejecentes revisen la perspectiva sobre el mismo, los prejuicios y miedos al respecto de las transformaciones (pérdidas y su consecuente elaboración y adquisiciones) que se producen. Por el otro, afrontar la insuficiencia del apoyo social percibido a través de estrategias adecuadas para hacerlo.

Nuestra perspectiva de trabajo para la elaboración de la propuesta de orientación que ofrecemos parte justamente de considerar como características positivas de la vejez la sabiduría, el conocimiento y la experiencia.

De allí que la Orientación, concebida como un proceso continuo a lo largo de la vida, puede ofrecer herramientas a la población objeto de estudio que permitan contribuir a la elaboración y concreción de un nuevo proyecto, solidario de un estilo de vida saludable y activo.

El proceso específico, que adaptamos al grupo etario considerado, destaca la consideración de la singularidad. Del mismo modo que no se pueden hacer afirmaciones de “la adolescencia” como categoría homogénea, sino más bien hablar de adolescencias, no puede encapsularse “la vejez” como una entidad uniforme, ya que son observables peculiaridades grupales y especialmente personales. Además, ambos casos deben enmarcarse en el

devenir histórico, que conduce a caracterizar los paradigmas de una época determinada.

En la actualidad, el intento de promover una imagen positiva de la vejez coexiste con una “cultura del zapping”, una subjetividad consumista, una exaltación de los ideales de belleza y eterna juventud. Bajo estos postulados debemos repensar cuál es el lugar de los adultos mayores en la sociedad del siglo XXI, en la que se ha puesto de manifiesto un nuevo modo de envejecer, carente de modelos previos, pero que posiblemente llegará a funcionar como referente para futuras generaciones.

Una intervención orientadora, desde el modelo propuesto debe analizar los efectos del imaginario social *sobre y del* orientado. Para ello, resulta fundamental que el orientador revise sus propias concepciones acerca del sujeto orientado, en este caso el adulto mayor. Asimismo debe revisar críticamente sus marcos teóricos, la existencia de prejuicios y hasta su historia familiar en relación con el envejecimiento y la vejez y, quizá, su posición frente a su propio envejecer.

La orientación con adultos mayores deberá abordar las implicancias del envejecimiento a nivel social e individual para lograr un abordaje integral dada la complejidad del fenómeno. Por ello, no puede dejar de lado teorías evolutivas de la elección vocacional, descritas en uno de los primeros capítulos de este trabajo, que guardan cierta correspondencia con las teorías sobre el envejecimiento. Entre los desarrollos de Super (1966) sobre las etapas de la vida humana, resultan de especial interés las dos subcategorías de la última etapa denominada de *declinación*: la de desaceleración y la de retiro.

- a) Desaceleración (65-70 años). En ocasiones, en el momento del retiro oficial, a veces al final de la etapa de sostenimiento, se afloja el ritmo de trabajo; las obligaciones se desempeñan con pereza, o se cambia la naturaleza del trabajo para ajustarlas a las capacidades en declinación.

Muchos encuentran ocupaciones de tiempo parcial para reemplazar a las de tiempo completo.

- b) Retiro (71 años en adelante). Igual que con todos los límites de edad especificados, existen grandes variaciones de persona a persona. Pero, a su debido tiempo, llega para todos la cesación total de ocupaciones; para algunos, en forma fácil y placentera; para otros con dificultad y con desengaños, y para otros más, sólo con la muerte (citado por Gavilán, 2006, p. 100).

Esos planteos se relacionan, por ejemplo, con la teoría de la desvinculación y con aquellas otras que indican un retraimiento y desinterés por el mundo exterior a medida que la persona envejece. Analizadas en contexto, se entiende que estas teorías, tanto las referidas al envejecimiento como a las elecciones vocacionales, se formularon con otra expectativa de vida y bajo modelos teóricos diferentes a los que están en auge en la actualidad.

Nuestros resultados no parecen inscribirse en tal sentido, aunque deben considerarse las limitaciones de este trabajo, que se señalan más adelante. Por ello, resultaría interesante, tal como lo hemos hecho, establecer en la actualidad una *nueva evolución de intereses* acordes a la situación actual de los adultos mayores. Se trata no solo hacerlo respecto de las edades jubilatorias (cuya discusión escapa a las posibilidades de esta investigación), que no han sufrido variaciones significativas, sino también en relación con la calidad de vida y las posibilidades de elaboración de proyectos que puede acompañarlas.

La orientación acompaña aquí a la revisión y resignificación de la identidad de los adultos mayores actuales, extendiendo sus posibilidades, diferenciándolas de las destinadas a la adolescencia, cuando el acompañamiento refiere a la construcción de su identidad ocupacional.

Con esa intención, en el Estudio 2, se incluyeron actividades específicas como por ejemplo, completar diez frases comenzando por “YO SOY”.

Muchos de los participantes hicieron alusión a su profesión u oficio como elemento de identificación, y otros también a su estado como “jubiladas”.

Las intervenciones orientadoras también pueden servirse del trabajo con la autobiografía, tal como aquí se propone. En su interior es posible trabajar la *reminiscencia* como forma de reconstruir el pasado para integrarlo al presente y proyectar un futuro cercano. A su vez, permite “realizar un trabajo psíquico necesario para mantener la economía mental en un estado equilibrado, a través del acto o hábito de pensar sobre, relatar eventos o el recuento de experiencias pasadas, especialmente las más significativas de la vida personal” (Iacub, 2014, p. 105).

Ambas, *autobiografía* y *reminiscencia*, coadyuvan a la construcción de proyectos, en cuanto pueden reverse elecciones anteriores y capitalizar la experiencia adquirida.

De modo similar, esto se observa en las respuestas de adultos mayores a la pregunta “si me fuera posible volver a los 20 años...” (pregunta que se abordó dentro del proceso específico). La mayoría responde que volvería a hacer las mismas cosas ya que “hoy son lo que son por haber sido y hecho lo que fueron e hicieron”.

Los resultados encontrados también se encuentran en línea con lo expresado por Muchnik (2005), cuando plantea que las personas mayores no añoran la juventud sino que valoran la madurez y la experiencia.

El conjunto de las consideraciones e informaciones obtenidas fueron tomadas en cuenta en el diseño, implementación y evaluación de un proceso específico de orientación, así como en el análisis de su posible impacto, objetivos particulares del Estudio 2.

Como se recordará, se llevaron a cabo con dos grupos restringidos de adultos mayores (9 participantes en cada uno). La información recabada refiere a la obtención de tres tipos de datos, uno sobre las características de los participantes (datos demográficos y expectativas sobre el proceso de

orientación). El otro, sobre las características y resultados del dispositivo utilizado: modalidad, nivel de compromiso con el proceso específico, descubrimiento de nuevos intereses, proyectos elaborados, factores facilitadores identificados para la elaboración y/o concreción de proyectos, evaluación de los propios participantes sobre el proceso específico, mensaje para el próximo grupo, concepción de la orientación luego de esta experiencia y sugerencias para futuras orientaciones. Finalmente, el tercero, corresponde al seguimiento realizado a los tres-cuatro meses posteriores a la finalización del proceso específico, que permitió la evaluación y control del estado de avance/concreción del proyecto elaborado, con vistas a analizar su eficacia.

Sobre los *datos demográficos* recabados, se recordará que participaron en total 17 mujeres de 60 a 76 años (el único varón inscripto discontinuó el proceso por razones laborales). Dos de ellas con escolaridad primaria y el resto con niveles educativos mayores. Una en actividad y el resto jubiladas. Respecto del estado civil una soltera, una separada, una viuda, tres divorciadas y once casadas. Las actividades que realizaban al inicio del proceso están vinculadas con actividades físicas, culturales y recreativas. Una vivía con su esposo e hijos, dos con su madre, cuatro solas y diez con sus esposos. El conjunto de esos datos resultan de interés a la hora de diseñar el proceso específico de orientación grupal, por cuanto permiten delimitar las características de los participantes a los que está dirigido.

De particular significación ha resultado el análisis de las *expectativas sobre el proceso de orientación*, por el interés demostrado por la propuesta en ausencia de experiencias de este tipo, aun cuando aparecía la realización de alguna/s de las actividades ofrecidas por distintas entidades. Entre las respuestas proporcionadas aparece la necesidad de conocerse a sí mismo en relación con las metas previstas, aprender a utilizar el tiempo libre, descubrir intereses y motivaciones, compartir con pares experiencias

comunes, concretar proyectos postergados y transitar por la misma experiencia de orientación, que no solo resulta novedosa sino que, además se constituye en uno de los factores facilitadores para la elaboración de proyectos.

Sobre las *características y resultados del dispositivo utilizado*, la *modalidad elegida*, de trabajo grupal (grupos reducidos), favoreció el intercambio entre pares a la vez que el apoyo afectivo e implicación mutua redundaron en la participación activa de los integrantes.

En su transcurso se puso de manifiesto un *alto nivel de compromiso*, visualizado por la asistencia, la motivación y el cumplimiento de las tareas a realizar en el seno de los mismos encuentros, como de aquellas otras a ser resueltas por fuera de ellos para ser socializadas en reuniones posteriores.

Otro de los hallazgos corresponde al *descubrimiento de nuevos intereses*, ya que aparecieron algunos y mayoritariamente se profundizaron y esclarecieron los existentes, enriqueciendo la perspectiva particular de cada uno.

En cuanto a la *elaboración e implementación de proyectos*, uno de los objetivos centrales de esta indagación, puso de manifiesto la eficacia del proceso. Efectivamente, excepto en un caso por razones de salud, con la consecuente interrupción de su participación, el resto pudo arribar no sólo al diseño de un proyecto nuevo sino, además, a su puesta en marcha, utilizando las herramientas proporcionadas en el desarrollo de los sucesivos encuentros. En su conjunto refirieron a diferentes áreas: educativa, laboral, personal y social, dando cuenta de la diversidad de posibilidades cuando se contemplan las motivaciones individuales. Una vez más aparece la importancia de la singularidad del caso.

De este modo *el proceso específico de orientación para adultos mayores* se constituyó en uno de los principales factores facilitadores para la elaboración

y concreción de proyectos. En su transcurso pudo desplegarse la interacción entre pares bajo la coordinación del orientador y condujo a la implicancia de familiares y amigos no sólo en términos de aprobación del proceso emprendido sino de su colaboración y acompañamiento. Asimismo permitió el reconocimiento y/o resignificación de las propias capacidades, de los intereses previos a partir de las actividades que se implementaron. Contar con un buen estado de salud fue destacado como una de las condiciones necesarias. Poder hablar en un espacio destinado justamente a favorecer la expresión particularizada, articulada con la posibilidad de intercambio, ha sido valorado muy positivamente por el conjunto de los participantes, ilustrando nuevamente la pertinencia de la propuesta.

Cuando se trata de la *evaluación de los participantes sobre el proceso específico* todos destacaron la experiencia como positiva y enriquecedora, ya que señalaron que: amplió perspectivas, esclareció dudas, despejó temores, despertó/intensificó intereses, amplió la información disponible y la incorporación de otra, acrecentó la autorreflexión sobre las propias posibilidades en la etapa que transitan, inserta en la sociedad actual.

El pedido de dejar un *mensaje y sugerencias para el próximo grupo* ha dado lugar a la recomendación de la participación en este tipo de experiencia, tanto por su transcurso como por sus resultados. Sugieren en consecuencia la posibilidad de cobertura más amplia de este tipo de actividad, que resulte disponible para todos, la ampliación del número de encuentros, con una ubicación geográfica accesible, programada en un momento del año que posibilite la elaboración e implementación del proyecto diseñado.

La *concepción de la orientación* luego de la experiencia realizada se modifica en atención a considerarla como útil, necesaria y posible en este período.

El *seguimiento* realizado con posterioridad a la finalización del proceso puso en evidencia que la mayoría no solo pudo elaborar un proyecto nuevo, sino además comenzar a implementarlo, más allá que su concreción debe ser

evaluada a la luz del corto tiempo transcurrido y de las vicisitudes de las circunstancias de vida individuales.

En la propuesta ofrecida, se articularon las posibilidades del marco teórico elegido, la información emanada del análisis de los antecedentes y los resultados de los dos estudios realizados. De este modo, resultó posible delimitar el encuadre, los objetivos, los temas abordados, la secuencia y dinámica de trabajo, las actividades e instrumentos utilizados, adaptándolos al grupo considerado. Las sugerencias, a modo de un modelo de intervención, se han ofrecido en el Capítulo 6, reiterándose en esta oportunidad la flexibilidad que requieren sus potenciales aplicaciones ulteriores.

En función del conjunto de los resultados, con las moderaciones del caso dado el número de participantes, su nivel educacional, género, edad y procedencia institucional, se vislumbra que el *proceso específico* diseñado, implementado y evaluado, destinado a la población adulta mayor resulta promisorio.

Entre las contribuciones detectadas en la implementación del proceso específico grupal cabe señalar las siguientes:

- Posibilita la reflexión sobre esta etapa de la vida, la comprensión de los cambios, ponderando las adquisiciones y elaborando las pérdidas que acompañan el proceso de envejecimiento.
- Permite capitalizar las experiencias vividas y resignificarlas, recuperando el pasado individual y social para comprender el presente y proyectarse hacia el futuro.
- Minimiza las posibilidades de exclusión social, sostenidas generalmente por representaciones sociales ligadas a la estigmatización y desvalorización en relación al envejecimiento y a la vejez.

- Favorece la identificación de recursos, habilidades personales, que fortalecen la autoestima.
- Promueve el descubrimiento de nuevos intereses y/o reafirman los existentes.
- Brinda información sobre las distintas ofertas presentes para los adultos mayores incluyendo distintos campos.
- Promueve la preservación de la autonomía a partir de una posición activa y protagónica en los procesos de toma de decisiones.
- Acompaña a los sujetos en la reorganización de su identidad.
- Permite, a partir de todo lo anterior, la elaboración y concreción de nuevos proyectos.

El proceso específico propuesto puede ser considerado, en consecuencia, como una estrategia preventiva de modalidad múltiple inespecífica en la medida en que las contribuciones mencionadas pueden promover un envejecimiento activo y saludable.

Aquí, lo fundamental de la orientación refiere a que el sujeto pueda decidir dónde incluirse, repreguntarse e interrogarse sobre intereses, motivaciones y deseos y no solo ocupar un tiempo libre.

Limitaciones y proyecciones de esta tesis

No obstante, cabe señalar algunas limitaciones y proyecciones futuras de la presente investigación. Respecto de las *limitaciones* de este trabajo, destacamos, por un lado, en investigaciones ulteriores resulta necesario confrontar esta propuesta con futuras aplicaciones a grupos más amplios de adultos mayores. Se requiere la inclusión de participantes de ambos géneros, de diferente procedencia sociocultural y nivel educacional, que no provengan exclusivamente de instituciones que ofertan actividades para este grupo etario. Ello permitirá refinar/ajustar los aspectos concernidos, de modo

tal de propender a una amplia cobertura en materia de orientación destinada al conjunto de este grupo poblacional.

Por el otro, más allá de la propuesta que se ofrece, en la que se han adaptado algunos de las técnicas e instrumentos usualmente utilizados en el campo de la orientación, se destaca la necesidad de elaborar/adaptar instrumentos de evaluación sobre diferentes tópicos, especialmente destinados a los adultos mayores. Los disponibles en el campo de la orientación generalmente se dirigen a cubrir los requerimientos de evaluación psicológica correspondientes a la población adolescente/joven.

En cuanto a las *proyecciones* de este trabajo refieren a su potencial contribución no solo a las actividades de producción, sino también a las de transferencia y transmisión de conocimientos, a pesar de las limitaciones consideradas.

Los resultados encontrados brindan informaciones significativas a ser tenidas en cuenta en actividades de extensión y docencia, en las que es imprescindible *contar con conocimientos sobre la adultez mayor* y sobre el *cómo abordar espacios de orientación* especialmente destinados a ella.

Además, su realización puede hacerse en diferentes ámbitos y no solamente en los formales, como sucede habitualmente cuando se dirige a adolescentes. Efectivamente sería de interés incluir la orientación en instituciones que llevan a cabo actividades destinadas a este colectivo poblacional, que no la contemplan. No se trataría exclusivamente de un proceso específico sino también de actividades orientadoras que permitan la detección de intereses y posibilidades particulares a partir de conocer toda la oferta disponible. Dicho de otro modo, se debería contemplar proporcionar *información orientada*.

Deseamos enfatizar que las elecciones a realizar para la elaboración de nuevos proyectos debe ser lo más libre posible, más allá de ciertas

determinaciones signadas por la historia personal del sujeto. Sustentamos que la edad, el género y los prejuicios no pueden condicionarla como tampoco puede hacerlo la oferta que no siempre contempla la voz *de los actores*.

Para concluir, fundamentalmente señalamos que la orientación que se propone puede considerarse una herramienta de intervención enriquecida por los resultados de su implementación y a enriquecerse en el futuro. En su conjunto esta investigación ha estado guiada por la posibilidad de contribuir desde la orientación a que los adultos mayores continúen ejerciendo el derecho a *decidir y elegir de manera autónoma*.

Referencias

- Aisenson, D., Figari, C., Monedero, F., Legaspi, L., Batlle, S., Sarmiento, G., Marano, C., Vidondo, M., Bornemann, M. & Kosak, A. (2002). La transición de los jóvenes que finalizan la escuela secundaria y los adultos mayores jubilados: proyectos y recursos personales. En D. Aisenson (Ed.), *Después de la escuela. Transición, construcción de proyectos, trayectorias e identidad de los jóvenes* (pp. 89-131). Buenos Aires: EUDEBA.
- ALFORJA. (1992). *Técnicas participativas para la educación popular*. Buenos Aires: Humanitas.
- Álvarez, L., Arce Michel, J. & Wasser de Diuk, L. (2003). Las técnicas proyectivas. En M.M. Casullo, A. N. Cayssials, M. F. Liporace, L.W. De Diuk, J. Arce Michel, & L. Alvarez, *Proyecto de vida y decisión vocacional* (pp. 201-257) Buenos Aires: Paidós.
- Álvarez Chamale, M. M. (mayo 2014). *Jubilación con orientación: un proyecto posible*. Trabajo presentado en el XVII Congreso de Orientación Vocacional: "El valor social de la orientación. Desafíos para la equidad en el acceso a la educación y al trabajo", Villa María, Córdoba.
- Asamblea Permanente por los Derechos Humanos (2002). *Los derechos de las personas mayores*. Conclusiones del Foro mundial de ONG's sobre envejecimiento. Recuperado de <http://www.imsero.es/InterPresent2/groups/imsero/documents/binario/docintderechos.pdf>
- Atchley, R. (1975). Adjustment to loss of job at retirement. *International Journal of Aging & Human Development*, 6(1), 17-27.
- Auer, A. (1995). *Envejecer bien. Un estímulo ético-teológico*. Friburgo de Brisgovia: Verlag Herder. (Versión castellana de Daniel Najmias).
- Baena, G., Ponce Rosas, E., Chapa Luque, T., Sánchez Escobar, L. & Jiménez Galván, I. (2013). Percepciones sobre el modelo de envejecimiento life-span en una clínica de medicina familiar de la ciudad de México. *Revista Unam* 20(2), 55-58.
- Becca, L., & Mahzarin, B. (2004). Viejismo Implícito. En Todd D. Nelson (Comp.) *Viejismo, Ageism. Stereotyping and Prejudice against Older Persons* (pp. 49-76). Massachusetts: The Mit Press. Recuperado de <https://envejecimientoy sociedad.files.wordpress.com/2010/07/ageism.pdf> (es una traducción).

- Belando Montoro, M. (s.f.). Modelos sociológicos de la vejez y su repercusión en los medios. Reconstruyendo identidades. Una visión desde el ámbito educativo. *Comunicación e Pessoas Maiores* 77-93. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2651197.pdf>
- Bohoslavasky, R. (1985). *Orientación Vocacional. La estrategia clínica*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Bourdieu, P. (1993). Entrevista: La lógica de los campos. *Revista Zona Erógena*, 16 Recuperado de <http://pierre-bourdieu-textos.blogspot.com/2006/07/la-lgica-de-los-camposentrevista.html>
- Bravetti, G., Canal, M. & Petriz, G. (agosto 2009). Sujetos envejecentes: nuevos efectos de sentido, nuevas versiones de su historia. *Memorias del Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, 411-412. Facultad de Psicología, UBA.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del Desarrollo Humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Buenos Aires: Paidós.
- Buendía, J., & Riquelme, A. (1998). El estrés de la jubilación: efectos psicopatológicos. En J. Buendía (Ed.). *Estrés laboral y salud* (pp. 173-189) Madrid: Biblioteca Nueva.
- Bueno Martínez, B., & Buz Delgado, J. (2006). Jubilación y tiempo libre en la vejez. *Informes Portal Mayores, nº 65. Lecciones de Gerontología, IX*. Recuperado de <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf>
- Butler, R. (1978). Overview on Aging. En G. Usdin & J. Hofling. *Aging: The Process and the People*. Nueva York: Brunner/Mazel Publishers.
- Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.
- Caplan, G. (1986). *Principios de Psiquiatría Preventiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Caprara, M. (2009). La promoción del envejecimiento activo. En R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Psicología de la Vejez* (pp. 337-361). Madrid: Pirámide.

- Castaño, D., & Martínez Benlloch, I. (1990). Aspectos psicosociales en el envejecimiento de las mujeres. *Anales de psicología*, 6(2), 159-168
- Castoriadis, C. (1975). *La institución imaginaria de la sociedad*. Barcelona: Tusquets.
- Casullo, M. M. (2003). Génesis y consolidación del proyecto de vida. En M.M. Casullo, A. N. Cayssials, M. F. Liporace, L.W. De Diuk, J. Arce Michel, & L. Alvarez, *Proyecto de vida y decisión vocacional* (pp. 13-30) (1º ed.). Buenos Aires: Paidós.
- Chá, T., & Salazar, M. (2005). La mujer de hoy: en búsqueda de nuevos proyectos. Orientación Vocacional ocupacional para mujeres de mediana edad. *Revista Internacional Bilingüe: Orientación y Sociedad*, 5, 169-176.
- Ciano, N., & Gavilán, M. (2010). Elaboración de proyectos en Adultos Mayores: aportes de la Orientación. *Revista Internacional Bilingüe: Orientación y Sociedad*, 10, 109-121.
- Cordero Del Castillo, P. (2006). Situación social de las personas mayores en España. *Humanismo y Trabajo Social*, 5, 161-195.
- Cornachione Larrínaga, M. A. (2006). *Vejez. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Córdoba: Brujas.
- Cuenca Cabeza, M. (2000). *Ocio humanista: dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Deusto Ediciones.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing Old: The Process of Disengagement*. New York: Basic Books Inc.
- De Lellis, M. (2006). La Psicología ante algunas problemáticas sanitarias emergentes en la Argentina. En En M. De Lellis, M. Álvarez González, J. Rosetto, & E. Saforcada, *Psicología y políticas públicas de salud* (pp. 27-76). Buenos Aires: Paidós.
- Departamento de Actividades Socioculturales y Extracurriculares. Secretaría de Extensión, Universidad nacional de La Matanza (2014). *Programa Adultos Mayores: Inclusión Social, Participación y Autonomía*. Trabajo presentado en las III Jornada de Extensión del Mercosur, UNICEN. Recuperado de <http://extension.unicen.edu.ar/jem/completas/278.pdf>
- Delucca, N. & Petriz, G. (2003). La transmisión transgeneracional en la familia: su valor y función en la construcción de subjetividad. En G. Petriz (comp.). *Nuevas dimensiones del envejecer: Teorizaciones desde*

- la práctica*. (pp. 65- 79). Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores. Secretaría de Extensión Universitaria. Universidad Nacional de La Plata. La Plata.
- Di Doménico, C., & Vilanova, A. (2000). Orientación Vocacional: Origen, Evolución y Estado Actual. *Revista Internacional Bilingüe Orientación y Sociedad*, 2, 1-12.
- Fernández- Ballesteros, R. (1992). *Mitos y realidades sobre la vejez y la salud*. Barcelona: SG-Fundación Caja Madrid.
- Fernández-Ballesteros, R. (1998). *Vejez con éxito o vejez competente: un reto para todos*. Trabajo presentado en las IV Jornadas de la AMG: Envejecimiento y Prevención. AMG, Barcelona.
- Fernández-Ballesteros, R. (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R. (Ed) (2002). *Vivir con vitalidad*. Madrid: Pirámide
- Fernández-Ballesteros, R. (2007). Psicogerontología: su importancia como ámbito aplicado. *Infocop*, 34, 3-6.
- Fernández Lópiz, E. (2014). Ecología del Envejecimiento I. Aspectos epistemológicos, teorías de la adaptación y tradiciones en la investigación. *Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista*, 70, 43-61.
- Fernández Mayoralas Fernández, G., & Rojo Pérez, F. (2005). Calidad de vida y salud: planteamientos conceptuales y métodos de investigación. *Territoris*, 5, 117-135.
- Fernández Ríos, L., & Gómez Fragueta, J. (2007). *La Psicología Preventiva en la intervención social*. Santiago de Compostela: Síntesis.
- Fierro, A. (1994). Propositiones y propuestas sobre el buen envejecer. En Buendía, J. (Comp.), *Envejecimiento y Psicología de la Salud* (pp. 3-33). Madrid: Siglo XXI.
- Fogliatto, H. (1991). *Cuestionario de Intereses profesionales, (CIP)*. Buenos Aires: Guadalupe.
- Fortaleza, J. (1990). La preparación para el retiro. *Anales de psicología*, 6(2), 101-114.

- Freud, S. (1992). El Malestar en la Cultura. En S. Freud, *Obras Completas Tomo XXI* (pp.57-140). Buenos Aires: Amorrortu Editores (Trabajo original de 1930).
- Gavilán M. (2000). *Nuevas estrategias en Orientación Vocacional Ocupacional*. La Plata: EDULP.
- Gavilán, M. (2006). *La transformación de la Orientación Vocacional. Hacia un nuevo paradigma*. Rosario: HomoSapiens.
- Gavilán, M. (2015). *De la salud mental a la salud integral. Aportes de la Psicología Preventiva*. Buenos Aires: Lugar.
- Gavilán, M., & Souto, G. (1983). La primera entrevista en el proceso de orientación vocacional. *Revista de Psicología*, 9, 25-37 Recuperado de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.1920/pr.1920.pdf
- Gelván de Veinsten, S. (1977). *Orientación Vocacional Ocupacional*. Buenos Aires: Centro Editor Argentino
- Giuliani, M. F., Pavón, M., & Sabatini, M. B. (agosto 2011). *Presentación del Proyecto de Taller UPAMI: Taller de preparación para la jubilación: Encontrándonos con el tiempo libre ¿qué hacemos ahora?* Trabajo presentado en el V Congreso Marplatense de Psicología, de carácter internacional “La psicología en el porvenir de la cultura. El semejante: entre el enemigo y el desamparado”, Facultad de Psicología, Mar del Plata.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2006). *The Discovery of Grounded Theory Strategies for Qualitative Research* (Reimprinted 1967). London: Aldine.
- Gómez Marroquin, I., Herbosa Martínez, I., Martínez Rodríguez, S., Serrano Argüeso, M., Martínez, T. & Daprà Castro, E. (2008). *Guía para una jubilación satisfactoria*. España: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- González, J. R., & Omaira, L. (2005). Aspectos más recientes en orientación vocacional. *Revista Iberoamericana de Educación*, 35/6. Recuperado de <http://rieoei.org/oe04.htm>
- Guichard, J. (2006) Marcos teóricos para las nuevas tareas en orientación y guías sobre carreras. *Revista Internacional Bilingüe: Orientación y Sociedad, Orientación y Sociedad*, 6, 17-34.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13.

- Hernández Sampieri, M. C., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta. ed.). México: McGraw-Hill.
- Hernández Zamora, Z. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y Salud*, 16(1), 103-110.
- Hiebert, B. (2005). Perspectivas en orientación e inclusión de lo social en una sociedad globalizada. *Revista Internacional Bilingüe: Orientación y Sociedad*, 5(1), 11-22
- Iacub, R. (2012). *El poder en la vejez. Entre el empoderamiento y el desempoderamiento*. Buenos Aires: Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados.
- Iacub, R. (2012). La Identidad Psicológica en el envejecimiento. En R. Iacub & B. Sabatini, *Módulo 3. Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional* (pp. 49-66). Universidad Nacional de Mar del Plata y Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. Recuperado de <http://www.desarrollosocial.gob.ar/biblioteca/gerontologia-comunitaria-modulo-3/>
- Iacub, R. (2014). *Identidad y envejecimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC) (2010). *Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010. Censo del Bicentenario*. Resultados definitivos. Serie B N° 2. Tomo 1 página 75, CABA.
- Kart, C. S. (1990). *The realities of aging: an introduction to gerontology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Klappenbach, H. (2005). Historia de la Orientación Profesional en Argentina. *Revista Internacional Bilingüe Orientación y Sociedad*, 5, 37-48.
- Krzemien, D., Monchietti, A., & Urquijo, S. (2005). Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata: una revisión de la estrategia de autodistracción. *Interdisciplinaria*, 22(2), 183-210.
- Krzemien, D. (2007). Estilos de personalidad y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. *Interamerican Journal of Psychology*, 41(2), 139-150.
- Lalonde, M. (1996). El concepto de campo de la salud: una perspectiva canadiense. En Organización Panamericana de la Salud, *Promoción de la Salud una antología*. Publicación científica N° 557 (pp. 3-5). Washington: OPS. Recuperado de

www.scielo.org/pdf/resp/v71n3/recension.pdf

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lehr, U. (1980). *Psicología de la Senectud*. Barcelona: Herder.
- Lizaso, I., Sánchez de Miguel, M., & Reizábal, L. (2008). Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 303-324.
- Madrid García, J., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de psicología*, 16(1), 87-99.
- Maddox, G. (1963). Activity and morale: A longitudinal study of selected subjects. *Social Forces*, 42, 195-204.
- Marín Sánchez, M., García González, A. J., & Troyano Rodríguez, Y. (2006). Modelo de ocio activo en las personas mayores: revisión desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 16(1), 147-167.
- Martínez, M. R., Morgante, M. G., & Remorini, C. (2008). ¿Por qué los viejos? Reflexiones desde una etnografía de la vejez. *Revista Argentina de Sociología* 6(10), 69-90.
- Ministerio de Salud de la Nación de la República Argentina. (2007). *Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Saludable para los Adultos Mayores*. Recuperado de <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/programas/proneas>
- Ministerio de Salud de la Nación. (2013). *Manual de autocuidados*. Recuperado de http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/salud_familiar_comunitaria/ManualAutocuidado.pdf
- Moragas Moragas, R. (2000). Preparación para la jubilación. En R. Fernández- Ballesteros (Ed.), *Gerontología Social* (pp. 453-472). Madrid: Pirámide.
- Moragas Moragas, R., Rivas Vallejo, P., Cristofol Allué, R., Rodríguez Ávila, N., & Sánchez Martín, C. (2006). Prevención de la dependencia. Preparación para la jubilación (II) Universidad de Barcelona, GIE

Grupo Investigación Envejecimiento. Recuperado de <http://www.imfersomayores.csic.es> GIE, Parc Científic de Barcelona.

- Morin, E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa.
- Muchnik, E. (2005). *Envejecer en el siglo XXI*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Müller, M. (1998). *Técnicas lúdicas en Orientación Vocacional*. Buenos Aires: APORA (Material didáctico destinado al Curso de Actualización de la Asociación de Profesionales de la Orientación de la República Argentina).
- Müller, M. (2009). *Orientación Vocacional. Aportes clínicos y educativos*. Buenos Aires: Bonum.
- Naciones Unidas (1991). *Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad*. Resolución (46/91) de las Naciones Unidas adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas. Recuperado de www.acnur.es/PDF/1640_20120508172005.pdf
- Naciones Unidas. (2002). *Informe de la Segunda Asamblea sobre Envejecimiento. Plan de Acción y Declaración Política*. Recuperado de www.imfersomayores.csic.es/internacional/ame/asamblea/documentos
- Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology* 16, 134-43.
- Oddone, M. J. (1994). *Los trabajadores de mayor edad: empleo y desprendimiento laboral*. Biblioteca virtual Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales (CLACSO). Centro de Estudios de Investigaciones Laborales. PIETTE, Programa de Investigaciones Económicas sobre Tecnología, Trabajo y Empleo. CONICET, Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/argentina/ceill/oddone.rtf>
- Oddone, M. J. (2013). *Antecedentes teóricos del Envejecimiento Activo*. Madrid: Informes Envejecimiento en red, N° 4. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oddone-antecedentes.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). *Tesaurus, Entrada Trabajo*. Recuperado de <http://ilo.multites.net/defaultes.asp> Recuperado el 02/11/2017

- Organización Mundial de la Salud. (1948). *Consitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: un marco político. Contribución de la OMS a la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. *Revista Española de Geriatría y Gerontología* 37(2) 74-105.
- Organización Panamericana de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Recuperado de <http://www1.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>
- Orley, J. (1994). El proyecto de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (OMS). *Avances en Epilepsia*, 3(4), 13-18.
- Petriz, G. (2003). Proceso de envejecimiento: transformaciones en la subjetividad. En G. Petriz (comp.). *Nuevas dimensiones del envejecer: Teorizaciones desde la práctica*. (pp. 15-31). Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores. Secretaría de Extensión Universitaria. Universidad Nacional de La Plata. La Plata.
- Petriz, G. (2003). Educación permanente en la Universidad, evaluación de proceso de enseñanza-aprendizaje. En G. Petriz (comp.). *Nuevas dimensiones del envejecer: Teorizaciones desde la práctica*. (pp. 111-125). Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores. Secretaría de Extensión Universitaria. Universidad Nacional de La Plata. La Plata.
- Potocnik, K., Tordera, N., & Peiró J. M. (2008). Ajuste al retiro laboral en función del tipo de retiro y su voluntariedad desde una perspectiva de género. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(3), 347-364.
- Pourrieux, J., & Suárez, L. (septiembre, 2006). *Adultos mayores: aprender una lengua extranjera*. Trabajo presentado en las Jornadas Interdisciplinarias Lengua, Identidad e Ideología, Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Tucumán. Recuperado de <http://www.redadultosmayores.com.ar/>
- Pozón Lobato, E. (2006). Envejecimiento como proyecto de vida. *Sesenta y más*, 249, 66.
- Ramos Campos, F. (2001). Salud y calidad de vida en las personas mayores. *Tabanque: Revista pedagógica*, 16, 83-104.

- Rascovan, S. (2006). Imágenes Ocupacionales. Set de fotografías para orientación vocacional. Buenos Aires: Autor.
- Redler, P. (1986). Abuelidad. Más allá de la paternidad. Buenos Aires: Legase.
- Rodriguez Feijó, N. (2006). Actitudes hacia la jubilación. *Interdisciplinaria*, 24(1), 5-42.
- Rodríguez Moreno, M. L. (2000). La Orientación Profesional de las personas adultas: fundamentos, principios y servicios. En L. Sobrado Fernández *Orientación profesional: diagnóstico e inserción sociolaboral* (pp. 5-38). Barcelona: Estel.
- Roncoroni, M. (2003) Perfil de la orientación vocacional y servicios de orientación y empleo- Eje Políticas sociales. *Revista Internacional bilingüe Orientación y Sociedad*, 3, 157-168.
- Roqué, M., Ordano, S., Croas, R. & Fassio, A. (2013). *Plan Nacional de las Personas Mayores 2012-2016*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Dirección Nacional de Políticas Para Adultos Mayores. Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia. Ministerio de Desarrollo Social de la Nación.
- Ruiz, M., Scipioni, A., & Lentini, D. (2008). Vejez e imaginario social. *Revista electrónica de Psicología Política*, 6(16), 1-11.
- Saforcada, E. & De Lellis, M. (2006). ¿Políticas de salud mental o lo mental en las políticas de salud? En M. De Lellis, M. Alvarez González, J. Rosetto & E. Saforcada. *Psicología y políticas públicas de salud* (pp. 96-123). Buenos Aires: Paidós.
- Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría. Teoría y clínica*. Buenos Aires: Paidós.
- Salvareza, L. (Ed.). (2005). *La Vejez. Una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Paidós.
- Semidober, I. (2002-2003). Identidad femenina y rol ocupacional. *Revista Internacional bilingüe Orientación y Sociedad*, 3, 195-203.
- Staffolani, C., Orlando, M., & Enria, G. (2006). Adultos mayores. Situación actual y perspectivas futuras. *Revista Multidisciplinaria Gerontológica* 16(1), 6-11.
- Super, D. (1966). *Psicología de los intereses y las vocaciones*. Buenos Aires: Kapelusz.

- Tamer, N. (2008). La perspectiva de la longevidad: un tema para repensar y actuar. *Revista Argentina de Sociología*, 6(10), 91-110.
- Tobin D. L., Holroyd K. A., Reynolds R.V., & Kigal J.K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognit Ther Res*, 13, 343-361.
- Triadó, C., & Villar, F. (1997). Modelos de envejecimiento y percepción de cambios en una muestra de personas mayores. *Anuario de Psicología* Facultat de Psicologia universitat de Barcelona, 73, 43-55.
- Urzúa M. A., & Caqueo-Úrizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>
- Vasallo, C. & Sellanes, M. (2001). La salud en la tercera edad. En Z. Recchini de Lattes, F. Bertranou, C. Grushka, R. Rofman, C. Vasallo, M. J. Oddone, L. Salvarezza, R. Barca, E. Feysselinard, J. Paola, N. Passadore, *Informe sobre la Tercera Edad en Argentina* (pp. 153-278). Buenos Aires: Secretaría de la Tercera Edad.
- Viguera, V. (2009). *Las alternativas de la autonomía en los adultos mayores*. Trabajo presentado en el 10º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis. Febrero 2009. Psiquiatria.com. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/11/33/99/113399501687886649595390937244812712699>.
- Viguera, V. (2012). Programa PREJUBI. La Jubilación: terminación de una etapa, ¿comienzo de otra? *Tiempo, el portal de Psicogerontología*, 29, Recuperado de www.psicomundo.com/tiempo.
- Villalva, A. (2014). *APS y Modelos de sistemas de atención de la salud*. Ficha de Cátedra.
- Villar, F., Boada, J., López, S., Vare, M. D. & Zaplana, T. (2003). Significados asociados a la jubilación e influencia con la actividad de ocio y la ética del trabajo. *Revista Multidisciplinaria de Gerontología*, 13(1), 15-22.
- Yuni, J., & Urbano, C. (2005). *Educación de adultos mayores. Teoría, Investigación e Intervenciones*. Córdoba: Brujas.
- Zamarrón Cassinello, M. D. (2007). Envejecimiento activo. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos- *Infocop*, 34, 6-9.
- Zarebski, G. (2005). Cuestionario Mi envejecer. En G. Zarebski (2005) *El curso de la vida: diseño para armar. Trabajo psíquico anticipado acerca*

de la propia vejez: mecanismos y efectos en el modo de envejecer.
Buenos Aires: Universidad Maimónides.

Zarebski, G. (2008). *Padre de mis hijos, ¿padre de mis padres?* Buenos Aires: Paidós.

ANEXO 1

Guía para la entrevista semidirigida destinada a los adultos mayores¹⁷

ENTREVISTA N°:	GRUPO:	FECHA:
Datos personales		
Apellido y nombre:		
Edad	Sexo	
Lugar de residencia:		
Estado civil:		
Grupo conviviente (N° miembros y lazos familiares):		
Estudios cursados (último nivel alcanzado, años escolaridad):		
Profesión/oficio/ocupación:		
Jubilación:	sí	no
Pensión	sí	no

Instructivo: Responda por escrito las siguientes preguntas

1. ¿Cómo decidió/eligió el estudio cursado, el trabajo y/o profesión u oficio?
Indagar sobre desarrollo de carrera en el lugar de trabajo.
2. ¿Cómo decidió/eligió las actividades que realiza actualmente? ¿Cuáles son los motivos por los que decidió estudiar ahora?
3. Nació en el año X ¿Qué acontecimientos marcaron el tiempo que vivió? (acontecimientos sociales y personales) Indagar sobre hitos que marcaron un antes y un después en su vida.
4. ¿Cuál fue su idea de la vejez y del envejecimiento antes de llegar a esta etapa? ¿Es igual o diferente de la tiene ahora? Indagar acerca de la perspectiva que tenían sobre el envejecimiento (y vejez) antes de ser adultos mayores y cuál es la que tienen ahora (apunta a indagar acerca de la existencia de prejuicios).
5. ¿Cómo vivió la jubilación? (si está jubilado).
6. ¿Cómo repercutió en la vida familiar u hogareña la jubilación?
7. ¿Hubiese necesitado algún tipo de orientación para el retiro?
8. ¿Cómo experimenta la transición trabajo-jubilación? Indagar si tuvo o tiene algún tipo de preparación para la misma. Período de adaptación.
9. ¿Cuáles son sus proyectos actuales o futuros? Indagar sobre posibles proyectos presentes y futuros así como los factores obstaculizadores y facilitadores para concretarlos.

¹⁷ Elaboración propia.

ANEXO 2

Guía para la entrevista semidirigida destinada a los informantes clave¹⁸

ENTREVISTA N°:	FECHA:
Datos personales	
Apellido y nombre:	
Edad	Sexo
Institución/organización:	

Informaciones a recabar

a) De la institución/organización

1. ¿Cómo se originó/aron este centro o programa de actividades?
2. ¿Quiénes fueron los impulsores?
3. ¿Con qué objetivos, y frente a qué problemáticas/necesidades/demandas?
4. ¿Qué función cumple actualmente? ¿Cómo lo describiría?

b) Del rol del informante clave

5. ¿Cuál es su rol en esta institución/organización
6. ¿Cómo caracteriza su tarea?
7. ¿Cómo llegó usted aquí o a ocupar ese rol?

c) De la población destinataria

8. ¿Qué característica tiene la población que asiste?
9. ¿Siempre fue el mismo tipo de población? ¿O esto ha ido cambiando? ¿Por qué?

d) De las actividades que se ofrecen y del personal a cargo

10. ¿Qué propuestas o servicios brinda el centro/programa a la comunidad?
11. ¿Quién está a cargo de dichas actividades?
12. ¿Con qué otros recursos cuenta el centro/programa?

¹⁸ Elaboración propia.

13. ¿De dónde provienen?
14. ¿Cuántos conforman la dirección del centro/programa?
15. ¿Cómo se organizan?
16. ¿Se trata de personal especializado?
17. ¿Recibe remuneración?

e) De la relación con la comunidad y la familia

18. ¿Cómo cree que es la imagen que la comunidad se ha formado del centro/programa?
19. ¿Existe algún tipo de articulación con otras instituciones de la zona?
20. ¿Cómo podrían caracterizar el vínculo que mantienen las familias de las personas que asisten a este centro/programa?
21. ¿Se realizan actividades abiertas a la comunidad?
22. ¿Existen propuestas de orientación educativa y ocupacional dentro de las actividades que ofrece el centro/programa? ¿Cree que serían necesarias?

Observaciones: Registrar todo otro dato de interés.

ANEXO 3

Ficha inicial del proceso específico¹⁹

FICHA INICIAL

Datos personales

Apellido y nombre:		
Edad	Sexo	
Localidad de residencia:		
Lugar de nacimiento:		
Estado civil:		
Grupo conviviente (Nº miembros y lazos familiares):		
Teléfono fijo		
Teléfono celular		
E-mail:		
Jubilación:	sí	no
Pensión	sí	no

Nivel educativo: Marque con una cruz el mayor nivel alcanzado.

1. Primario incompleto	
2. Primario completo	
3. Secundario incompleto	
4. Secundario completo	
5. Terciario incompleto	
6. Terciario completo	
7. Universitario incompleto	
8. Universitario completo	

En caso de haber cursado un estudio terciario y/o universitario, especifique cuál:

9. ¿Por qué eligió esa carrera? (Seleccione tres opciones en orden de importancia y numérelas del 1 al 3)

1. Interés por la temática	
2. Salida laboral	
3. Bienestar económico	
4. Sugerencia de personas importantes	
5. Otras	

¹⁹ Elaboración propia.

10. ¿Ud. trabaja?

1- SI ☐

2- NO ☐

11. ¿Cuál es/fue su trabajo?-----

12. Señale los siguientes aspectos referidos a su trabajo

Tipo de relación laboral, carga horaria	SI	NO
1. Trabaja en relación de dependencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Trabaja de manera independiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Cuántas horas semanales trabaja?	<input type="text"/>	

13. ¿Está Jubilado?

1- SI ☐

2- NO ☐

14. Si está jubilado, el retiro fue

1-Obligatorio ☐

2-Voluntario ☐

15. Goza de una jubilación/pensión

1- SI ☐

2- NO ☐

16. Actividades que realiza actualmente-----

17. ¿Cuáles son sus principales expectativas en relación con este proceso?-----

ANEXO 4

Presentación adjetivada (ALFORJA, 1992)²⁰

Instructivo: “Encuentre los adjetivos que cree que lo definen o representan”.

Ejemplo extraído de uno de los procesos específicos llevados a cabo.

DÓCIL
OLVIDADIZA
RESPONSABLE
AGRADECIDA

²⁰ALFORJA. (1992). *Técnicas participativas para la educación popular*. Buenos Aires: Humanitas.

ANEXO 5

Frases incompletas “YO SOY”²¹

Instructivo. “Complete diez frases que comiencen por YO SOY”

Ejemplo extraído de uno de los procesos específicos llevados a cabo.

Yo soy nada más ni nada menos que (menciona su nombre de pila)
Yo soy hija de una mamá que en 3 días cumple 98 años
Yo soy mamá de 3 hijos
Yo soy abuela de 7 nietos y bisabuela de un bebé de 20 días
Yo soy una mujer luchadora, aunque a veces me cuesta
Yo soy alguien a quien le ha tocado desempeñar varios roles
Yo soy amante de la música, la naturaleza y las ciencias exactas
Yo soy alguien que debe detenerse a pensar que no puede estar en todo
Yo soy algo insegura, lo reconozco y lo peleo
Yo soy lo mejor que puedo sacar de mí, con mis defectos y mis virtudes

²¹ Adaptada del Test de Completamiento de Frases para Orientación Vocacional (TCF-OV) (Álvarez, Arce Michel & Wasser de Diuk, 2003, p. 241).

ANEXO 6

Hoja de expectativas²²

Instructivo. “Complete cada una de las siguientes preguntas”.

¿Para qué estoy aquí?
¿Alguien me alentó a estar aquí? ¿Quién?
¿Qué quisiera aprender?
¿Qué puedo aportar?
¿Qué quisiera que ocurra durante estos encuentros?
¿Qué no quisiera que ocurra durante estos encuentros?

²² Elaboración propia.

ANEXO 7

Cuestionario “Mi envejecer” (Zarebski, 2005)²³

Instructivo: *Complete la información y responda las preguntas solicitadas.*

1. *“La edad se apodera de nosotros por sorpresa”*

¿Qué piensa de este pensamiento de Goethe?

.....

.....

.....

.....

2. *Usted tiene 84 años. Se mira en un espejo. ¿Qué ve?*

.....

.....

.....

.....

3. *¿Se reconoce en esa imagen?*

.....

.....

.....

.....

4. *¿Había pensado antes de hoy en su propia vejez? ¿A partir de qué?*

.....

.....

.....

.....

5. *¿En algún momento de su vida se sintió viejo/a? ¿En relación con qué?*

.....

.....

.....

²³ Zarebski, G. (2005). *El curso de la vida: diseño para armar. Trabajo psíquico anticipado acerca de la propia vejez: mecanismos y efectos en el modo de envejecer*. Buenos Aires: Editorial Universidad Maimónides.

6. *¿Hasta qué edad le gustaría vivir? ¿Por qué?*

.....

.....

.....

.....

7. *¿Qué forma le daría a una línea que fuera desde su nacimiento hasta su muerte?*

- **Dibújela.**

- **Nombre y ubique en ella distintas etapas de la vida.**

- **Coloque a cada una de ellas, una palabra que la describa.**

8. *¿Cuál de los siguientes pensamientos representa mejor su sentir respecto a la vejez? ¿Por qué?*

A) “La última escena de todas (*la vejez*), la que concluye esta historia peregrina plena de sucesos, es la segunda infancia y el total olvido, sin dientes, sin ojos, sin gusto, sin nada” (W. Shakespeare, ‘Como gustéis’).

B) “¡Ochenta años! ¡Ni ojos, ni oídos, ni dientes, ni piernas, ni aliento! ¡Y es asombroso al fin de cuentas, cómo uno llega a prescindir de ellos!” (Caudel, Diario)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

□ *Complete las siguientes frases:*

9. Cuando cumpla 70 años

.....

.....

.....

.....

10. Envejecer es

.....

.....

.....

.....

11. Al envejecer me iré transformando en

.....

.....

.....

.....

12. Al envejecer voy a perder

.....

.....

.....

.....

13. Al envejecer voy a ganar

.....

.....

.....

.....

14. Al envejecer me voy a parecer a

.....

.....

.....

.....

15. Al envejecer voy a estar

.....

.....

.....

.....

16. Al envejecer me van a

.....

.....

.....

.....

17. Al envejecer me va a gustar

.....

.....

.....

.....

18. Al envejecer no voy a desear

.....

.....

.....

.....

19. Cuando veo un/a viejo/a pienso/siento

.....

.....

.....

.....

Datos personales

Edad	Sexo
Estudios cursados	
Ocupación	
Familiares convivientes	
Enfermedades actuales	
Grado de religiosidad <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	

FAMILIARES MAYORES	Cómo calificaría el envejecer de cada uno
Padre	
Madre	
Abuelos	
Abuelas	
Otros	

¿Algún viejo/a (familiar o no) le resulta llamativo o significativo/a? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué fue sintiendo mientras contestaba a las preguntas de este cuestionario?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ANEXO 8

Cuestionario de autoconocimiento con frases para indicar identificaciones (Gómez Marroquin, Herbosa Martínez, Martínez Rodríguez, Serrano Argüeso, Martínez, & Daprà Castro, 2008, p. 39)²⁴.

Instructivo: Marque con un tilde frases que piensa que lo definen o que se le pueden aplicar.

- ☐ Soy una persona que se relaciona bien
- ☐ Me gustaría tener mayor aprecio de mí mismo
- ☐ Quisiera caer bien a todo el mundo
- ☐ Creo que los demás me conocen bien
- ☐ En ocasiones me siento bastante deprimido
- ☐ Siento que soy una persona de valer
- ☐ En general, puedo cuidar yo solo de mí mismo
- ☐ La mayoría de las veces me siento realmente inútil
- ☐ Me siento abrumado por muchas preocupaciones
- ☐ La verdad es que no tengo mucho éxito en la vida
- ☐ Me siento libre y no tengo ningún miedo de ser yo mismo y cargar con las consecuencias de ello
- ☐ En mi actuación valoro mi vida familiar por encima de la profesional
- ☐ Muchas veces me gustaría ser otra persona
- ☐ Soy una persona bastante independiente
- ☐ No creo que la gente me estime mucho
- ☐ Ya sé que no soy perfecto, pero me siento a gusto conmigo mismo
- ☐ Me considero una persona tímida
- ☐ No estoy seguro de mis propias ideas y opiniones

²⁴ Gómez Marroquin, I., Herbosa Martínez, I., Martínez Rodríguez, S., Serrano Argüeso, M., Martínez, T. & Daprà Castro, E. (2008). *Guía para una jubilación satisfactoria*. España: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

- ☐ Tengo una opinión negativa de mí mismo
- ☐ Estoy contento con la imagen que tengo de mí mismo
- ☐ Cuando hago alguna cosa, no pretendo hacerla perfecta
- ☐ Creo que tengo capacidad para salir adelante en la vida
- ☐ A menudo tengo miedo de no comportarme correctamente
- ☐ Únicamente me encuentro a gusto cuando caigo bien a alguien
- ☐ Me comparo frecuentemente con otras personas
- ☐ No me es necesario que los demás compartan mis puntos de vista
- ☐ Prefiero trabajar solo que con otros
- ☐ Me siento a disgusto cuando no he hecho una cosa correctamente
- ☐ Dejo de hacer algo si eso supone antagonizar con otras personas
- ☐ Me siento a gusto aunque no siempre caiga bien a los demás
- ☐ Me siento mejor solo que en grupo
- ☐ Me siento mejor en grupo que solo
- ☐ Hay cantidad de cosas que no tengo claras en mi vida
- ☐ La vida da muy poco de sí
- ☐ A menudo me dejo llevar por mis sentimientos
- ☐ El reconocimiento de los demás es algo muy importante para mí
- ☐ La crítica que puedan hacer de mí me afecta bastante
- ☐ Frecuentemente siento que no me comprenden
- ☐ Tengo convicciones profundas
- ☐ Me cuesta decir “no” cuando me piden algo

Seleccione las cuatro frases que mejor lo definen. Puede añadir alguna otra que no esté entre las expuestas anteriormente:

1.
2.
3.
4.

ANEXO 9

Trayectorias de aprendizaje²⁵

Instructivo: Responda a las siguientes preguntas

1. “Qué cosas he aprendido, dónde, quién me las enseñó, para qué sirven, en qué otras situaciones las podría utilizar, cuál fue el proceso necesario para aprenderlas”.

2. “¿Cuándo fue la última vez que hizo algo por primera vez? ¿Qué es lo que hizo?

3. Si me fuera posible volver a los 20 años...”

²⁵ Elaboración propia.

ANEXO 10

Cuestionario de Intereses y Actividades (Pasado, Presente y Futuro) (Gómez Marroquin, Herbosa Martínez, Martínez Rodríguez, Serrano Argüeso, Martínez & Daprá Castro, 2008)²⁶.

Instructivo: Responda por escrito a las siguientes preguntas y señale la/s opción/es que elija en la pregunta 3.

1. ¿Cuáles fueron tus aficiones cuando eras más joven?

2. ¿Hay algo, alguna cosa que siempre te ha interesado pero que no has podido realizar por los motivos que fueran?

3. ¿Cuáles han sido las causas para no hacerlo?
 - ☐ Necesidades.
 - ☐ Gustos.
 - ☐ Influencias sociales.
 - ☐ Tiempo.
 - ☐ Recursos económicos.
 - ☐ Salud.
 - ☐ Conocimientos.
 - ☐ Inquietudes.

²⁶ Gómez Marroquin, I., Herbosa Martínez, I., Martínez Rodríguez, S., Serrano Argüeso, M., Martínez, T. & Daprá Castro, E. (2008). *Guía para una jubilación satisfactoria*. España: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Instructivo: Seleccione según el tiempo de realización algunas de las actividades que aparecen más abajo y complete con otra/s actividad/es que no está/n mencionadas.

ACTIVIDADES SEGÚN EL TIEMPO DE REALIZACIÓN

Tipo de actividad	Pasado	Presente	Futuro
Artísticas: pintar, escribir, bordar, tocar instrumentos, hacer manualidades, fotografías, bricolaje...			
Culturales: leer, tomar clases, concurrir a bibliotecas, utilizar Internet...			
Sociales: jugar a las cartas, a otros juegos de mesa, como el ludo, dados...			
Comunitarias: participar de asociaciones, voluntariado,			
Recreativas: concurrir al cine, teatro, conciertos, conferencias, espectáculos deportivos...			
Educativas: asistir a cursos de capacitación...			
Físicas: participar en caminatas, deportes, paseos, gimnasios...			
Pasivas: mirar TV, escuchar radio, mirar por la ventana			
Otras actividades...			

ANEXO 11

Ficha Esquema del Proyecto²⁷

ESQUEMA DEL PROYECTO

¿Qué? Refiere al tipo de proyecto, a los objetivos.	¿Para qué? Alude a la finalidad/propósito del proyecto.	¿Cómo? Refiere a la modalidad de implementación, las estrategias posibles; los recursos y obstáculos (internos o externos).	¿Dónde? Implica el ámbito de concreción	¿Cuándo? Refiere al tiempo de concreción, a corto o mediano plazo.

²⁷ Gómez Marroquin, I., Herbosa Martínez, I., Martínez Rodríguez, S., Serrano Argüeso, M., Martínez, T. & Daprá Castro, E. (2008). *Guía para una jubilación satisfactoria*. España: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).